மங்கையர் மலர்

டிசம்பர் '90
விலை ரூ. 5/-
MANGAYAR MALAR



காலை உணவைத் தவிர்க்காதீர்கள்!

இளமை மாறாத இனிய தோற்றம் மைசூர் ரோஸ் தந்த மாற்றம்!

அறிமுகப்படுத்தும்

மைசூர் ரோஸ்

மணம் மகிழும்
மாற்றம்.



மணம் மகிழும்
விலையில்.

இனி ஒவ்வொரு நாளும் ரோஜாவின் மணம்

உங்கள் மேனியெல்லாம் மணக்கும்.

ரோஜாவின் புதுப் பொலிவு, மென்மை,

மணம் அனைத்தும் உங்களுக்கேச் சொந்தம்.

பனித்துளி விழுந்த பூவைப் போல்,

பாவை உங்கள் முகமும் பொலியட்டும்.



போராடிக் கொண்டிருக்கும் பெண்களைப் பற்றி

பாலகுமாரன்

எழுதும்

உண்மைச் சித்திரங்கள்

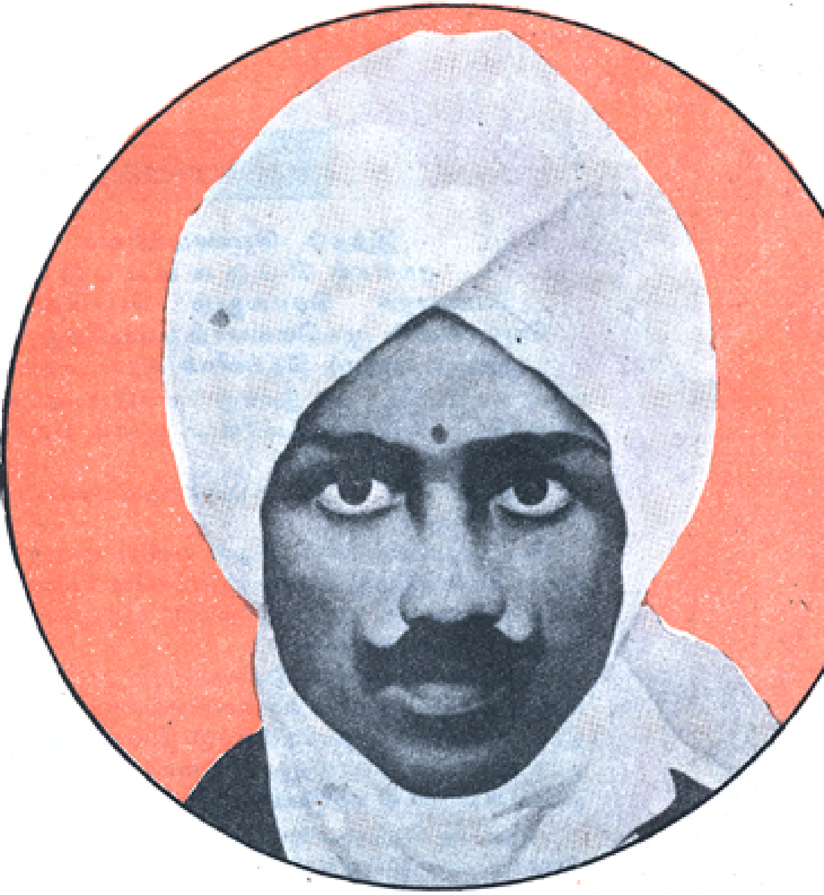
மங்கையர் மலர்

பிப் '91 இரண்டு மலரில்
ஆரம்பமாகிறது


பாச நெஞ்சம்
அறியுமே
குழந்தைக்குத்
தேவை என்னவென்று!
Complan
குழந்தைகள் குறிப்பாக படிக்கும்
காலங்களில் அவர்களை ஆரோக்கியத்
தகுதியோடு வைத்துக் கொள்வது
அவசியம். புரதச் சத்துக்களிலேயே
தலைசிறந்த பால் புரதம் 20% கொண்டது
காம்ப்ளான். அது தவிர, மேலும்
கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு,
வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் போன்ற
22 ஆதார உட்டச்சத்துக்களும்
காம்ப்ளானில் உள்ளன—குழந்தைகளின்
கூடுதல் போஷாக்கிற்காக-துவங்குங்கள்
உங்கள் குழந்தைகளுக்கு காம்ப்ளான்—
அன்றாடம் இருவேளை.
Complan
23
காம்ப்ளான்®
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு.

GX/59/202 TAM

பெண் உயராவிட்டால் ஆண் உயராது



பெண் விடுதலைக்கு ''ஆரம்பப் படிகளாக'' மஹாகவி ஸ்ரீ சுப்ரமண்ய பாரதியாரால் கருதப்பட்டவை:

1. பெண்களை ருதுவாகு முன்பு விவாஹம் செய்து கொடுக்கக் கூடாது.

2. அவர்களுக்கு இஷ்டமில்லாத புருஷனை விவாஹம் செய்து கொள்ளும்படி வற்புறுத்தல் கூடாது.

3. விவாஹம் செய்து கொண்ட பிறகு அவள் புருஷனை விட்டு நீங்க இடங் கொடுக்க வேண்டும். அதன் பொருட்டு அவளை அவமானப்படுத்தக் கூடாது.

4. பிதுரார்ஜிதத்தில் பெண் குழந்தைகளுக்குச் சம பாகம் செய்து கொள்வதைத் தடுக்கக் கூடாது.

5. விவாஹமே இல்லாமல் தனியாக இருந்து வியாபாரம், கைத் தொழில் முதலியவற்றினால் கௌரவமாக ஜீவிக்க விரும்பும் ஸ்திரீகளை யதேச்சையான தொழில் செய்து ஜீவிக்க இடங்கொடுக்க வேண்டும்.

6. பெண்கள் கணவனைத் தவிர வேறு புருஷர்களுடன் பேசக் கூடாது என்றும், பழகக் கூடாது என்றும் பயத்தாலும், பொறாமையாலும் ஏற்படுத்தப்பட்ட நிபந்தனைகளை ஒழித்து விட வேண்டும்.

7. பெண்களுக்கும் ஆண்களைப் போலவே உயர்தரக் கல்வியின் எல்லாக் கிளைகளிலும் பழக்கம் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

8. தகுதியுடன் அவர் அரசாட்சியில் எவ்வித உத்யோகம் பெற விரும்பினாலும் அதைச் சட்டம் தடுக்கக் கூடாது.

9. சுயராஜ்யம் கிடைத்தால், அப்போது பெண்களுக்கும் ராஜாங்க உரிமைகளிலே அவசியம் பங்கு கொடுக்க வேண்டும்.

மஹாகவி பாரதியார் பின்வருமாறும் கூறியுள்ளார்:—

''இங்ஙனம் நமது பெண்களுக்கு ஆரம்பப் படிகள் காட்டினோமானால், பிறகு அவர்கள் தமது முயற்சியில் பரிபூரண விடுதலை நிலைமையை எட்டி மனுஷ்ய ஜாதியைக் காப்பாற்றுவார்கள். அப்போதுதான் நமது தேசத்துப் பூர்விக ரிஷிபத்தினிகள் இருந்த ஸ்திதிக்கு நமது ஸ்திரீகள் வர இடமுண்டாகும். ஸ்திரீகளை மிருகங்களாக வைத்து நாம் மாத்திரம் மஹரிஷிகளாக முயலுதல் மூடத்தனம். பெண் உயரா விட்டால் ஆண் உயராது.''

ஆதாரம்: **''மாதர்''**

அனுப்பியவர்: **எஸ். அனுசூயா.**

வாரி வழங்கும் இசை வள்ளல்!

இந்தப் பெண்மணியை நினைத்து நாங்கள் பெருமைப்படுகிறோம். இவர் பெயரைச் சொல்லும் போதெல்லாம் எங்கள் பெண்களின் முகமெல்லாம் மலருகிறது. அந்த அன்பான முகம்... அந்தத் தெய்வீகக் குரல்... கானக்குயிலோசையால் உலகமே கட்டுண்டு பக்திமயமாக நிற்கிறதே... ஊனுருக... உள்ளம் கரைய... ஆன்ம ஜோதியைக் காட்டுகின்ற தேவகானம் அது!

திருமதி எம். எஸ். சுப்புலக்ஷ்மியைப் பற்றி எத்தனை சொல்லலாம்!

பெருந்தலைவர்கள் முதல் எளிய பாமரன் வரை அவருடைய கானத்திற்கு மயங்காதவர்களே கிடையாது! அவற்றிற்காக எத்தனைப் பாராட்டுக்கள், எத்தனை விருதுகள், எவ்வளவு சன்மானங்கள்!

அத்தனைப் பாராட்டுக்களையும் அடக்கத்தோடு பெற்றுக் கொள்வார். சன்மானங்களையெல்லாம் தன் அன்புக் கணவர் திரு. சதாசிவம் அவர்களோடு இணைந்து சமுதாய நலனுக்காக அள்ளிக் கொடுத்து விடுவார். எத்தனை இலட்சங்கள், எவ்வளவு நல்ல காரியங்களுக்குப் பயன்பட்டிருக்கின்றன!

ஒருமித்த சிந்தனையுடனும், பக்தி சிரத்தையோடும் தேசிய ஒருமைப்பாட்டுக்கு உழைத்தவர்களுக்கு இந்திரா காந்தி பெயரால் ஆண்டுதோறும் தேசிய ஒருமைப்பாடு விருதும், ஒரு லட்சம் ரூபாய் பரிசுத் தொகையும் வழங்கப்படுகிறது. இவ்வாண்டு அவ்விருது இசையால் தேசிய ஒருமைப்பாட்டினைக் கண்ட திருமதி எம். எஸ். சுப்புலட்சுமிக்கு அளிக்கப்பட்டது. வழக்கம் போல, தனக்கு அளித்த ஒரு லட்சம் ரூபாய் பரிசுத் தொகையை அடையாறு கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட்டிற்கு அளித்து விட்டார் இவர்.

இப்படி இன்னொரு பெருமையைச் சமீபத்தில் பெற்றது அடையாறு கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட். உலகத்தின் சிறந்த புற்று நோய் மருத்துவமனைகளில் ஒன்றாக அதனைத் தன் அயராத உழைப்பால் உயர்த்தி இருப்பவர் டாக்டர் சாந்தா. ஒரு பெண்மணி தலைமையில் நடக்கும் ஒரு சிறந்த சேவை மருத்துவமனைக்கு நம் அன்புப் பெண்மணி அள்ளிக் கொடுத்தது சாலப் பொருத்தமே!

இந்தியப் பண்பாடும், கலாசாரமும் தடுமாறிக் கொண்டிருக்கும் இன்றைய நிலையில் எம். எஸ்.ஸின் வாழ்க்கையே இந்தியப் பெண்மணிகளுக்கெல்லாம் ஒரு முன்னோடியாக, ஒரு வழிகாட்டியாக விளங்கும். அவரை நினைத்துப் பெருமைப்படும் அதே வேளையில், அவர் வழி நடக்கவும் முற்படுவோமே!

எம். எஸ். இன்று போல இன்னும் பல்லாண்டு காலம் வாழ்ந்து, நமக்கெல்லாம் வழிகாட்டியாகத் திகழட்டும் என வணங்கிப் போற்றுவோம்!

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

வண்ணப்படம்: உத்ரா.



நம் சென்னை பங்கு மார்க்கெட்டில் மேடையிலேயே (ரிங்) பங்குகளை விற்பனை செய்யும் பெண் பிரதிநிதிகளும் உண்டு கணவன், மனைவி இருவரும் உறுப்பினர்களாகயிருப்பதுவும் உண்டு. சென்னை பங்கு மார்க்கெட் கேஷ் மார்க்கெட் எனப் படும், தரகர்களின் கணக்குகள் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் சரிசெய்யப்படும். ஸ்பெகுலேஷன் இங்கு குறைவு - தரகர்கள் 1¼ முதல் 1½ சதவீதம் தரகாகப் பெறுவர்.

பெண்கள் பங்கு மார்க்கெட்டில் பங்கு பெற்று வீட்டிலிருந்தபடியே தாராளமாக சம்பாதிக்க வழி உண்டு - முன்னெச்சரிக்கையுடன் ஈடுபட்டால் நிச்சயம் வருவாய் பெருகும்.

பங்கு மார்க்கெட்
(கடன் பத்திரங்கள்)

பெண்கள் கடன் பத்திரங்கள் எனப் படும் டிபன்ஜர்ஸ் (Debenjers) களில் முதலீடு செய்யலாம். இவைகளுக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்ட வட்டி அரை ஆண்டின் முடிவில் நிச்சயம் கிடைக்கும். அத்துடன் இப் பத்திரங்கள் மிகவும் பத்திரமானவை. கம்பெனிக்கு ஏதாவது நேர்ந்தாலும் இவைகளில் செய்த முதலீடுகள் நிச்சயம் திரும்பக் கிடைக்கும். இந்த முதலீடுகள் 7 ஆண்டுகள் முதல் 10 ஆண்டுகள் வரை நீடிக்கும். சில வகைக் கடன் பத்திரங்கள் (கம்பெனிகளால் அறிவிக்கப்பட்டிருந்தால்) பங்குகளாகவும் மாற்றக் கூடியவை. செய்த முதலீட்டில் பாதி பங்குகளாகவும், பாதி கடன் பத்திரங்களாகவும் மாற்றக் கூடியவை. கடன் பத்திரங்கள் சாதாரணமாக நாம் வாங்கிய விலையை விடக் குறைவாகவே விற்கும். குறிப்பிட்ட கால முடிவில் கம்பெனியிலேயே இவைகளைக் கொடுத்துப் பணம் பெற முடியும். குறிப்பிட்டதைவிட விலை குறைவாக விற்கும் பங்குகளைப் பெண்கள் வாங்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். அந்தக் குறிப்பிட்ட விலைக்கே வட்டியும் கிடைக்கும். உதாரணமாக 100 ரூபாய் குறிப்பிட்ட கடன் பத்திரம் 90 ரூபாய்க்கு விற்றாலும் அதன் மதிப்பு 100 ரூபாய்தான். அத்துடன் வட்டியும், 100 ரூபாய்க்கே கிடைக்கும். குறிப்பிட்ட கால முடிவில் அதைக் கம்பெனியிலேயே கொடுத்து அதன் நிர்ணயிக்கப்பட்ட விலையையோ (ரூ. 100) அல்லது அதற்கு மேலுமோ (சில சமயம் கொடுக்கப்படும்) பெறலாம்.

— வைதேகி தேசிகன்.

KIWI

கிளீன் பௌல்

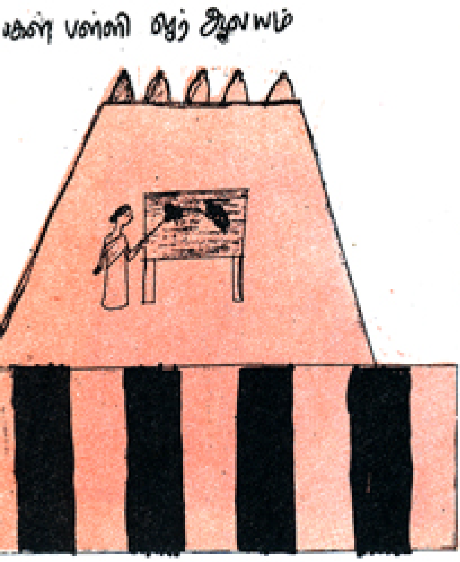
அதி சக்தி
அதி வேகம்
அதிசயம்!

புதிய கிவி கிளீன் பௌல் ஒரு உலகப் புகழ் பெற்ற டாய்லெட் கிளீனிங் பவுடர். உங்கள் டாய்லெட்டில் ஒரு துளி பவுடரை தூவுங்கள். இந்த ஒரு துளி பவுடர் நீரில் கலந்து நீல நிறமாக மாறி, திறம்பட வேலை செய்கிறது. இதன் வேகம் உங்களை பிரமிக்க வைக் கிறது. தவிரவும் கிவி கிளீன் பௌல் கட்டித் தட்டாது. எனவே எளிதாக எந்நேரத்திலும் உபயோகிக்க கூடிய கிவி கிளீன் பௌல் உபயோகி யுங்கள்.



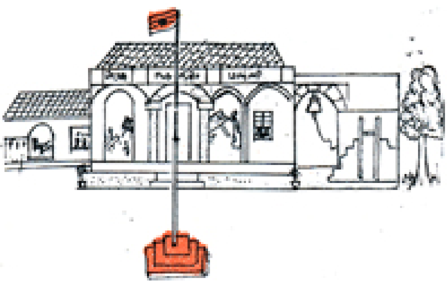
திறனும் வேகமும் மிக்க
டாய்லெட் கிளீனிங் பவுடர்
KIWI தயாரிப்பு

HTA 9144 C



மூன்றாம் பரிசு





ஆறுதல் பரிசு



முதற் பரிசு — பூபதி, சேலம் — 30.

இரண்டாம் பரிசு — எம். ஐ. ரைஸ்மம், காயல்பட்டணம்.

மூன்றாம் பரிசு — கோபிஸ்ரீ, சென்னை — 52,

ஆறுதல் பரிசு — லட்சுமி, தஞ்சாவூர் — 7.

அடுத்த மாதம் என்ன தலைப்பு தெரியுமா?

என்னுடைய தோழன் (அ) தோழி.

இதற்கு ஏற்ற படம் வரைந்து, விரும்புகிறவர்கள் புகைப்படத்தோடு அனுப்புங்கள்.

சரி, இப்போ சில பேர் நமக்கு டியூஷன் தேவையா, இல்லையான்னு வாதாடறாங்க. அவங்க என்ன சொல்றாங்க? பார்ப்போமா?

டியூசன் தேவைதானா?

— சிறுவர், சிறுமியர் பேட்டி!

சங்கர்:

"அந்தக் காலத்தில் இருந்த படிப்பை விட இந்தக் காலத்தில் உள்ள படிப்பில் கணிதம், விஞ்ஞானம் போன்ற பாடங்களில் பல முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டு உள்ளன. அந்தப் பாடங்களை நடத்தும் ஆசிரியர் வகுப்பில் உள்ள எல்லா பிள்ளைகளுக்கும் புரிய வைப்பது



• சங்கர்



• சந்தியா

கடினம். படித்த பெற்றோர்களால் கூட ஒரு குறிப்பிட்ட வகுப்பு வரைதான் தங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பாடங்களைச் சொல்லிக் கொடுக்க முடிகிறது. பெரிய வகுப்புப் பாடங்கள் அவர்களுக்கே புரி வதில்லை. ஆகவே எல்லா மாணவ, மாணவிகளுக்கும் பெரிய வகுப்புகளுக்கு ட்யூசன் தேவையான ஒன்றாகி விடுகிறது. படிப்பறிவு இல்லாத பெற்றோர்களின் பிள்ளைகளுக்கு 'ட்யூசன்' ரொம்பவும் தேவையாகிறது. ட்யூசன் மூலம் எங்களுக்கு நம்பிக்கை உண்டாகிறது. சந்தேகங்கள் தீருகிறது. பயமில்லாமல் பரிட்சை எழுத தைரியம் வருகிறது. அதனால் ட்யூசன் தேவைதான்!''

சந்தியா:

''எனக்கு ட்யூசன் வேணாம். நானே படிக்கறேன்னு சொன்னாலும் எங்கப்பா, அம்மா கேட்க மாட்டேங் கறாங்க. நான் வகுப்பில் 'முதல் ரேங்க்' வாங்க ட்யூசன் கட்டாயம் வேணும்னு நினைக்கறாங்க. ட்யூசன் இல்லாமல்



• திவ்யா

நான் 'முதல் ரேங்க்' வாங்குவேன்கற நம் பிக்கை அவங்களுக்கு இல்லை. அதனால் வகுப்பில் பாடத்தைக் கவனிச்சு கேட்க மனசு வர மாட்டேங்கறது. 'அதான் ட்யூசன் இருக்கே. அங்கே பார்த்துப் போம்'னு தோணுது.''

திவ்யா:

''என்னைப் பொறுத்த மட்டில் ட்யூசன் தேவையில்லை என்பேன். தின மும் பள்ளியில் நடத்துகிற பாடத்தை உன்னிப்பாக, ஆழ்ந்து கவனித்து புரிந்து கொண்டு அதை அன்றே மாலை வீட் டிற்கு வந்ததும் படித்து மனப்பாடம் செய்து விட்டால் ட்யூசனுக்கு அவசியமே இல்லை. முக்கியமாக கணக்குப் பாடம் பள்ளியில் நடக்கும் போது கவனமாக இருந்து செய்முறையை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டால் கணக்குப் பரிட் சையில் நிச்சயம் 'ட்யூசன்' இல்லாமலே நிறைய மார்க் எடுக்க முடியும். இப் போது ட்யூசன்களில் கூட ஒவ்வொரு

• சுகன்யா



அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே,
உங்கள் குழந்தைப்பற்றிய கவலையா,
அவனுக்கு ஆங்கிலம் நன்கு தெரிகிறது
ஆனால், ஏனோ சரளமாகப் பேச வருவதில்லை–
பேசும்போது தடை, தயக்கம்–
இதோ உத்தரவாதமான–
குறுகிய பாடத்திட்டம்–
அவனுக்குப்பிரியமான
கபில்தேவ் பரிந்துரை
செய்யும் கோர்ஸ்–

ரெபிடெக்ஸ் இங்கிலீஷ் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்

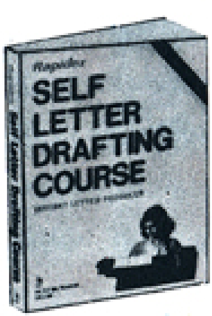
பெரிய சைஸ்
400 க்கு மேற்பட்ட பக்கங்கள்
விலை ரூ. 40/-
அஞ்சல் கட்டணம் ரூ. 6/-



"பேச்சுமொழி ஆங்கிலம்பயின்றிட
இது உண்மையிலேயே நல்லபுத்தகம்"
-கபில்தேவ்

ரெபிடெக்ஸ் ஸெல்ஃப் லெட்டர் டிராப்டிங் கோர்ஸ்

விலை: ரூ. 40/-
அஞ்சல் கட்டணம்: ரூ. 6/-



கடிதம் வரைதல் சிறுபிள்ளை விலை யாட்டல
ல ஆனால்நாங் கள் இக்கலையை அந்த அள
வுக்கு எளிதாக்கியுள்ளோம் உங்களுக்காக.
நீங்கள் நண்ப ருக்கு எழுதினாலும்
சரி நிறுவனத்துக்கு எழுதி னாலும் சரி-இந்தக்
கோர்ஸ் உங்களுக்கு கை கொடுக்கும்.
மற்ற புத்தகங்கள் தயார்-கடிதங்களை
காப்பியடிக்க மட்டும் கற்பிக்கையில், இந்த நூல்
விருப்பமான கடிதத்தை சுயமாக வரைய
உங்களைத் தயார்படுத்துகிறது.

இதன் சிறப்புத்தன்மை

- ஏராளமான வாக்கியங்கள்-சொற்றொடர்கள்.
- தேவையான வாக்கியங்களை டிக்' செய்து கொள்ளுங்கள்.
- அவற்றை உடனடியாக தொகுத்து எழு துங்கள்.

AVAILABLE AT leading bookshops, A.H. Wheeler's and Higginbothams Railway Book stalls throughout India or if not available ask by V.P.P. from:—

PUSTAK MAHAL Khari Baoli, Delhi-110006.
Show Room: 10-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi-110002. Ph.: 3268292—93

VAN PM 5 90


அழகுடன் பின்னிய முடியழகா? அல்லது
அங்கும் இங்கும் முடிச்சா?
வித்தியாசம் தெரிய
வி.வி.டி. தேங்காய் எண்ணெய்
VVD
COCONUT OIL
V.V.D. & Sons
இதன் தூய்மைக்கு இதன் நறுமணமே நல்ல அத்தாட்சி



• சதீஷ்

மாணவி மீதும் தனிக் கவனம் காட்டப் படுவதில்லை. அதுவும் பள்ளிக்கூட வகுப்பு போல்தான் இருக்கிறது. ட்யூசன் செல்வதால் பணமும் தண்டமாகும். நேரமும் வீணாகும். இதை உணர்ந்து பெற்றோர் உதவியுடன் வீட்டிலேயே படிப்பது நல்லது. பாடத்தில் கவனமும், படிப்பில் உற்சாகமும் உள்ள மாணவ மாணவிகளுக்கு 'ட்யூசன்' தேவையே இல்லை.''

சுகன்யா :

''அம்மாடி... ட்யூசன்னாலே எனக்கு அலர்ஜி... அது தேவை இல்லை. ஸ்கூலில் ஒரு ஹோம் ஒர்க் கொடுப்பாங்க. ட்யூசனில் ஒரு ஹோம் ஒர்க் கொடுப்பாங்க. இரண்டையும் ராத்திரி ரொம்ப நேரம் கண்முழிச்சு எழுதணும். உடம்புக்கு ஆகாது. காய்ச்சல் கூட வந்திடும். காலையில் ஸ்கூலில் பார்த்த அதே டீச்சரை ட்யூசனிலும் பார்க்கும் போது போரடிக்கும். ஸ்கூல் விட்டு வந்த உடனேயே ட்யூசனுக்கு ஓடணும். விளையாட நேரமிருக்காது. மார்க் கொஞ்சமாக வாங்கினாலும் பரவாயில்லை. ட்யூசன் வேண்டாம், வேண்டாம்... வேண்டவே வேண்டாம்.''

சதீஷ் :

''இப்ப நாங்க படிக்கற பாடங்களில் நிறைய சந்தேகம் எங்களுக்கு வருது. அது ஏன், இது ஏன்னு கேள்விகள் நிறைய கேட்போம். எங்க கேள்விகளுக்குப் பொறுமையாக, சரியாக பதில் சொல்ல டீச்சர்களால்) அதுவும் ட்யூசனில்தான் முடியும். அப்பா வேலைக்குப் போய் வந்த அசதியில் இருப்பார். அம்மா சமையல் செஞ்ச களைப்பில் இருப்பாங்க. அதனால ட்யூசன் அவசியம்தான்.



• அம்மு



• கேதன்

அம்மு :

''என்னோட பாடத்தில் ஹிந்தி இருக்கு. எல்லா பெற்றோர்களுக்கும் ஹிந்தி தெரிவதில்லை. அதனால ஹிந்திக்காகவாவது ட்யூசன் வைக்க வேண்டி இருக்கு. ட்யூசனில் அன்றைய பாடத்தை அன்னிக்கே சொல்லித் தந்திடுவாங்க. அதனால பரிட்சை நேரத்தில் சேர்ந்து வைச்சு கஷ்டப்பட்டு படிக்க வேண்டாம்.''

கேதன் :

''என் அப்பா, அம்மா இருவருமே பட்டதாரிகள். என்னை ட்யூசனுக்கு அனுப்பாமல் அவர்களே பாடங்களை எனக்கு நன்கு புரியும்படி சொல்லித் தருகிறார்கள். மாலை வீட்டிற்கு வந்ததும் 'ஹோம் ஒர்க்' முழுவதையும் நான் செய்து முடித்த பின்புதான் விளையாட அனுமதி தருவார்கள். தினமும் பள்ளிக்கூடத்தில் என்ன பாடம் நடத்தினார்கள் என்று என் அப்பா, அம்மா கேட்டு தெரிந்து கொண்டு எனக்குச் சொல்லித் தருவார்கள். அதனால் இப்படிப்பட்ட அம்மா, அப்பா இருந்தா ட்யூசன் வேண்டாமே!

— **விஜயா கண்ணன்.**

⑨

பாத்திரம் தேய்த்துக் கொண்டிருந்த பெண் உள்ளே போய் விட்டாள். கழுவி விட்ட மேடை சுத்தமாக இருந்தது. யாரோ ஒரு புரோகிதர் வெளியே வந்து கால் அலம்பிக்கொண்டு, வாய்க்குள் தண்ணீர் விட்டு 'களகள' வென்று ஓசையெழுப்பித் துப்பினார். மணியைப் பார்த்து,



யௌவன கர்வம்

''என்னடா... வீட்டு மனுஷாளா...?''

என்று விசாரித்து விட்டு உள்ளே போனார். வீட்டில் பெரியவர் இல்லாததாலோ என்னவோ அதிக ஆர்ப்பாட்டம் இல்லை. நேரம் ஓடிக்கொண்டிருந்தது. மணி ஏதேதோ யோசித்தபடி அமர்ந்திருந்தான்.

அவன் முகத்தில் ஏதேனும் ஆதரவுக் கோடு ஓடாதா எனப் பார்த்தபடி அமர்ந்திருந்தாள் சாந்தா. இந்தக் குறுகிய வருடங்களில் எத்தனை மாறி விட்டான் இவன்? நான் பார்த்துப் பிறந்து வளர்ந்த பிள்ளை. கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு கிளம்பிய போது பிழியப் பிழிய அழுதானே? ஸ்ரீதரன் பிறந்த போது இரகசியமாக டிபன் வாங்கிக் கொண்டு வந்து கொடுத்து விட்டுக் கையும் களவுமாக மாமியாரிடம் பிடிபட்டானே. இவனால்தான் அவளுக்கு ஜுரம் வந்து விட்டது எனச் சண்டையான சண்டை. கண்ணிலே ஜலமாகக் கொட்ட கையாலாகாமல் நின்று கொண்டிருந்த மணியா இவன்...? அப்பா, சியாமளாவை எப்போது பிரிந்தான்... அவர்கள் எங்கே...?

எதையும் வாய் விட்டுக் கேட்டால் விரட்டி விடுவானோ என மௌனமாக அவனையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். கடைசியாகத் தீர்மானத்திற்கு வந்தாற் போலத் தலையை ஆட்டிக்கொண்ட மணி சாந்தாவைப் பார்த்தான். குரலைத் தழைத்துக்கொண்டான்.

''கொஞ்ச நாளாவே நானே தனியா புரோகிதம் பண்ணலாமான்னுதான் பார்த்துண்டு இருந்தேன். என் கையிலும் பத்துப் பேரை வச்சுண்டு இருக்கேன். ஆனா சரியான சமையல்காரிதான் கிடைக்கலை. ஆமா, உனக்குத் திவசச் சாப்பாடெல்லாம் பண்ணத் தெரியுமோ...?''

''பண்ணுவேண்டா...''

''இதோ பாரு. இந்த 'டா' ல்லாம் போட்டுப்பேசாதே. என்னடா நாம வளர்த்த தம்பி இப்படி இருக்கானேன்னு நினைக்காதே. இது தொழில். வியாபாரம். இதுல வெளியில இருக்கறவா நம்பள குறைவா நினைச்சுடக் கூடாது. நான் திவசம் பண்ற இடத்துக்கெல்லாம் உன்னை காரியத்துக்கும் சொல்றேன். அது தவிர வர்ற இடங்களுக்கும் போ. ஆனா எனக்குக் கால் பங்கு கொடுத்துடணும். நல்ல காரியங்களுக்கும் போய்க்கலாம். நீ வர்றேன்னு சொல்லு. தனியா நானும் வந்துடுவேன். மாமாவோட அடி உதை பட முடியலை...''

''அய்யோ, மாமா அடிப்பாரா...'' 'டா' சொல்ல வந்து வாய்க்குள்ளே முழுங்கிக் கொண்டாள்.

''அடிப்பாராவா...? பேச்சு பாதி அடி பாதிதான். ஒரு மந்திரம் தப்பாச் சொன்



னாவோ, மத்தவா எதிர்க்க ஏதாவது தப்பு பண்ணிட்டாலோ பின்னிடுவார். அது தவிர சதா வெஞ்சுண்டே இருப்பார். ஆனா மனசுல தங்கமானவர்தான். காசுக்குக் குறைவில்லே. சாப்பாடுக்கும் பஞ்சமில்லே. வயிறு பாத்து சோறு போடுவார். ஆனாலும் இப்படி அவமானப்படறப்ப ஓடிப்போயிட லாமான்னுதான் தோணுது...''

அதே சமயம் வாசலில் கார் வந்து ,ிற்கும் சத்தம் கேட்டது. அந்த சிம்மக்குரலும் தொடர்ந்தது.

''டே... யார்டா அவன் வெட்டியா நிக்க றது. இந்த கூஜாவை வாங்கிண்டு போயேண்டா... பயலே...''

கூசிப் போனாள் சாந்தா. ஒரு நல்ல சாஸ்திரிகளின் வாயில் இப்படிப்பட்ட வார்த்தைகளா... யாரோ கூடத்திலிருந்து ஓடுவது கேட்டது. மணி அவசரமாக எழுந் தான்.

''நீ நாளைக்கு மத்யானமா வா. அதுக் குள்ளே சிலதெல்லாம் ஏற்பாடு பண்ணி வைக்கிறேன். இப்பப் போயிடு. மாமா பார்த்தார்னா ஒரே அறைதான்...'' மணி ஓடினான்.

உள்ளே சாஸ்திரிகளின் சத்தமான பேச்சு இன்னும் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது.

''சாயங்காலமா ஏ. வி. எம்.ல பூஜை இருக்கேடா. ஃபோன் பண்ணிக் கேட்டாங் களாமே எத்தனை மணிக்கு வர்றேன்னு.. என்னத்துக்குடா தண்டச் சோறு தின்னுக் கிட்டு தூங்கறீங்க.. வழிச்சு கட்டிக்கிட்டு ஓடுங்கடா...''

வீட்டின் பக்க சந்தில் சாக்கடை கால் வாய்க்குள் கால் விட்டு விடாமல் நடந்து தெருவைத் தாண்டி போகும் வரை கேட்டுக் கொண்டிருந்தது.

இது தனக்குச் சம்பந்தமே இல்லாத உலகம். மாமாவும் சத்தமாகத்தான் பேசுவா ரென்றாலும் இப்படியெல்லாம் இல்லை. ஒரு வார்த்தை தப்பாக வராது. என்ன கலகலப் பான குடும்பம். எப்படி ஒரு நொடியில் ஆண்டவன் கூட்டைப் பிரித்துப் போட்டு விட்டான். அப்படித்தான் நம் குடும்பமும் போச்சு. அப்பாவும், சியாமாவும் எங்கே? மணியிடம் கொஞ்ச நாள் கழித்து மெதுவாகக் கேட்க வேண்டும். கடுகடுவென்ற அவனு டைய முகத்தைப் பார்க்கும்போதே எதைப் பேசவும் பயமாக இருக்கிறது.

பஸ் ஏறி வீடு வந்து சேர்ந்தாள். வீட்டை நெருங்கும்போதே குழந்தையின் அலறல் அழுகை காதைப் பிளந்தது. ஓட்டமும் நடையுமாக வாசற்படி ஏறினாள்.

ஹாலில் குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு மாமி தவியாய்த் தவித்துக் கொண் டிருந்தாள்.

''எங்கேடீ போய்த் தொலைஞ்சே.. அரை மணி நேரமா இந்த சைத்தான் அழுது தொலையறது. உன் பிள்ளை ஸ்கூலுக்குப் போனவன் போனவன்தான்...''

''பால் கரைச்சுக் கொடுத்தேளா... பசிக் கிறதோ....''

''கொடுக்கணுமா... சொல்லிட்டுப் போறதுதானே...''

ஆண்டவனே இவ்வளவு நேரமாக அதற்கு ஒன்றுமே இல்லையோ.. இவள் பெண்தானே. குழந்தையை வாங்கிக் கொண் டவள் 'விறுவிறு' வென உள்ளே போனாள். காய்ச்சி வைத்திருந்த பசும் பாலில் இன்னும் கொஞ்சம் தண்ணீரும், சர்க்கரையும் சேர்த்த வள் பாலாடையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றி குழந்தையை மடியில் விட்டுக் கொண்டு புகட்டியவள் இன்னொரு கை யால் அழுது அழுது சிவந்து போன முகத்தை

மஞ்சுளா ரமேஷ்

மெதுவே துடைத்து விட்டாள். 'களக் களக்' எனக் குடித்த குழந்தை, நாலாவது பாலாடையில் தூங்கிப் போய் விட்டது. புடைவைத் தலைப்பால் வியர்த்துப் போயிருந்த அதன் தலையை ஒத்தினாள். 'உப்... உப்...' என்று ஊதி விட்டாள். குழந்தை சுகமாகத் தூங்கிக் கொண்டிருந்தது.

ஸ்ரீதரன் புத்தகப் பையுடன் உள்ளே வந்தான். ''அம்மா... சின்னி தூங்கிட்டாளா...'' என்றவன் அதன் கன்னத்தை மெதுவே தொட்டான்.

''அதென்னடா... சின்னி...?''

''இது சின்னது இல்லையா... அதனால சின்னி...'' அதன் உடலை மென்மையாகத் தடவினான்.

''இதுக்குச் சித்ரான்னு பேர் வைக்கலாமா...?''

''சித்ரா... நல்லா இருக்கும்மா. சித்ரான்னே வைப்போம்...''

சாஸ்திரிகள் சொல்ல, அம்மா மடியில் கிடக்க, அப்பா தாம்பாளத்தில் நெல்லின் மீது எழுதி, குழந்தைக் காதில் மூன்று முறை சொல்ல வேண்டிய பெயர், எதுவுமில்லாமல், அந்த அரையிருட்டு அறையில் உறவே இல்லாத இருவரால் வைக்கப்பட்டது.

''சித்ராவை இப்படி படுக்க வைக்கறேன்.. பார்த்துக்கோ. உள்ளே நிறைய வேலை இருக்கு. இப்படியே படிச்சுண்டும், பார்த்துண்டும் இரு. காப்பி இங்கேயே கொண்டு வந்து தர்றேன்...''

சரியென்று தலையாட்டினான் ஸ்ரீதரன். சமையல் கட்டிற்குப் போனவள், போகும் போது செய்து வைத்து விட்டுப் போயிருந்த உப்புமா கொஞ்சம் மீதியிருப்பதைப் பார்த்தாள். ஒரு தட்டில் போட்டு எடுத்துக் கொண்டு காப்பியும் கலந்து கொண்டு ஸ்ரீதரனிடம் கொடுத்தாள். பிறகு ஹாலுக்கு வந்தாள். மாமியின் ரூமில் பேச்சுக் குரல் கேட்டது. மெதுவாக அங்கே போனாள். அங்கே கணவனும், மனைவியுமாகப் பெட்டிகளில் துணிகளை அடுக்கிக்கொண்டிருந்தார்கள்.

''மாமி....''

இவளைப் பார்த்தவுடன் ஹாலுக்கு வந்து உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

''போன காரியம் என்னாச்சு? உன் தம்பியைப் பார்த்தியோ?''

''பார்த்தேன் மாமி. அங்கே வந்துடுன்னுட்டான். நாளைக்கு ஒரு நடை பார்த்துட்டு வந்துட்டேன்னா ரெண்டு நாள்லே சாமான்லாம் எடுத்துண்டு போயிடலாம்...''

''அதென்ன போறது என்ன, வர்றது என்ன? ஒரு வழியா நாளைக்கே போயிடேன்...?''

''ஸ்ரீதரன் ஸ்கூல பார்க்கணும். அங்கே கோடம்பாக்கத்துல இப்போ இடம் கிடைக்குமான்னு தெரியலை...''

''ஏன், இந்த ஒரு வருஷம் வந்துட்டுப் போறான்...''

''எல்லாத்துக்கும் மூணு நாளாவது ஆகும்..''

மாமி சலித்துக் கொண்டாள். ''உனக்காக நாங்க இருக்கணும் போல இருக்கு. எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ பாரு. வீட்டைப் பூட்டிண்டு போகணுமே...''

''குழந்தை...''

''அதை நாங்க வளர்க்க முடியாது. பொண் கொழந்தை வேற. அதுக்கு யாரு

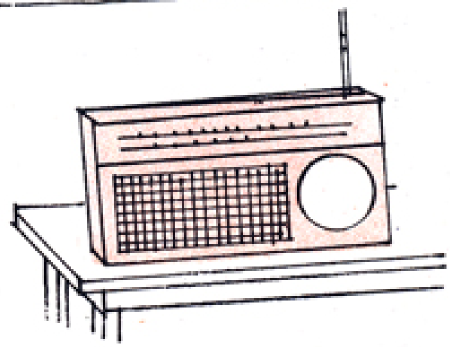
தை பிறக்கப் போகிறது. திருமணங்கள் ஏராளமாக வரும் சமயம் பெண்ணைப் பெற்ற (வேலைக்கு அனுப்பாத) பெற்றோர்களுக்கும், சம்பந்திகளுக்கும்



இந்த யோசனை!

உங்கள் பெண்களுக்கு வெள்ளி, எவர்சில்வர் என்று ஏராள சாமான்கள் வாங்கிக் கொடுத்து, வீட்டிலே வைத்துக் கொள்ளவும் இடமின்றி, லாக்கருக்குப் பணம் கட்டுவதை விட கிலோ கணக்கில் கொடுக்கும் வெள்ளிக்கு ஏன் பெண் மீது 'டெபாஸிட்' செய்து கொடுக்கக் கூடாது? வேலைக்குப் போகும் பெண்ணைப் பார்த்து ஏங்கும் இவளுக்கு மாதம் தோறும் வட்டி வருமானால், அதை ஒரு சம்பளமாக நினைக்கலாமே! இவளுக்குத் தேவையான பொருளை (ஏன் வெள்ளி, தங்கம் கூட) சிறுகச் சிறுக வாங்கிக் கொள்வாளே! வட்டியைச் சேர்த்து முதலீடு செய்து சின்ன தொழிலாக வீட்டில் இருந்து கொண்டே சம்பாதிக்கவும் துணை புரியுமாறு செய்யலாமே!

— ரோஜி.



எங்கள் வீட்டு டிரான்ஸிஸ்டர் (டு இன் ஒன்) அடிக்கடி ரிப்பேர் ஆகிக் கொண்டேயிருந்தது. எப்படி என்றால் அதில் உள்ள நுண்ணிய துவாரத்தில் எப்படியோ ஸில்வர் ஃபிஷ், மற்றும் கரப்பான் பூச்சி நுழைந்து ஒயரைக் கட் பண்ணி ரிப்பேர் பண்ணிக் கொண்டேயிருந்திருக்கிறது. எனவே நாங்கள் அதனுள் சிறிது ரசகற்பூரப் பொடி தூவி மூடிவிட்டோம். இப்பொழுது ரிப்பேர் ஆவதில்லை. பூச்சி, கரப்பானோ வருவதில்லை.

— பாலா.

ஆயிரம் ஆயிரமா கொட்டி வளர்க்கறது? இதை வச்சு என் பையனுக்கும் கல்யாணம் ஆகறது கஷ்டம். ஏதாச்சும் ஆஸ்ரமத்துல தான் சேர்க்கணும்...''

''வேண்டாம் மாமி. நான் எடுத்துண்டு போய் வளர்க்கிறேன்...''

மாமா வெளியே வந்தார். ''சர்தாண்டியம்மா. இப்போ வளர்க்கறேன்பே. நாளைக்கு வக்கீல் நோட்டீஸ் விடுவே. அந்தக் குழந்தைக்குப் பங்கு வேணும், நான் செலவு பண்ணேன்பே. வீண் வம்பெல்லாம் எங்களுக்கு வேண்டாம்..''

அவரை நிமிர்ந்து பார்த்தாள் சாந்தா. சோபாவில் உட்கார்ந்திருந்தவர், ஏதோ தரையில் நெளிவதைப் போல இருந்தது. அப்படியே குமட்டிக் கொண்டு வந்தது. கேவலம், இந்தப் பணத்திற்கும், சொத்திற்கும் இத்தனை கெட்ட சக்தியா? தன் மகனின் ரத்தத்தில் உதித்த குழந்தையைப் பார்த்து. அதுவும் பெண்ணாக இருப்பதால் இத்தனை வெறுப்பா? சாந்தா சிரித்தாள்.

''மாமா உங்க பணத்திற்காகவோ நகைக்காகவோ நான் குழந்தையை வளர்க்கறேன்னு சொல்லலை. நான் இந்த வீட்ல ஏழு வருஷம் சாப்பிட்டிருக்கிறேன். நான் கதியில்லாம வந்து நின்னப்போ ஆதரவு காட்டினவாளோடது அது. அதனாலதான் அது அனாதையா போயிடக் கூடாதுன்னு பார்க்கறேன்...''

மாமா கையை உயர்த்தினார். ''இதோ பாரு. இந்த வசனம்லாம் எங்கிட்டே வேண்டாம். அதை நீ வளர்த்துக்கோ. ஆனா ஒண்ணு. இந்தச் சொத்திலேயோ, மற்றதிலேயோ அந்தக் குழந்தையைச் சாக்கிட்டு உரிமை கொண்டாட மாட்டேன்னு எழுதிக் கொடு. தாராளமா அந்தப் பொட்டக் குட்டியை எடுத்துண்டு போ...''

மனத்தில் ஆவேசம் பொங்கியது சாந்தாவிற்கு வெளியே தெரியாமல் அழுத்தினாள். 'எந்தக் குழந்தையை நீ இப்போ வேணான்னியோ, அதை என்னிக்காச்சும் ஒருநாள் தேடி வரப் போறே. பொட்டக் குட்டின்னு இன்னிக்கு ஒதுக்கறது. நாளைக்குப் புதையலா மாறப் போறது. ஸ்ரீதரனுக்காக உழைக்கிற இந்த உடம்பு சித்ராவுக்கும் சேர்த்து உழைச்சுட்டுப் போறது...' மனத்தில் தணலாகக் கனன்றது. அம்மா செத்துப் போன அன்றைக்கு மனத்தில் கொழுந்து விட்ட தணல் இப்போது பின்னும் பெரிதாக எரிந்தது.

'அம்மா, நான் சோர்ந்து போ மாட்டேன். என்னைத் தேடி இத்தனை வருதுன்னா இதையெல்லாம் நான் தாங்கு வேன்னுதானே அர்த்தம். வரட்டும். இந்தப் பணம், ஆசை, சுயநலம் இதெல்லாம்தான் சொத்துன்னு இருக்கறாளே. இதெல்லாம் இல்லேன்னு நான் நிரூபிக்கிறேன்...''

அன்றைக்கு இரவுக்குள் தயாரித்த பத்திரத்தில் முழு மனதுடன் கையெழுத்திட்ட சாந்தா சித்ராவைச் சுவீகரித்துக் கொண்டாள். ஸ்ரீதரனுக்கு ஒரே சந்தோஷம். இனிமேல் தங்களுடனே சித்ரா இருப்பாளே.

அவனுக்குப் புரியும் வகையில் சாந்தா எல்லாவற்றையும் எடுத்துச் சொன்னாள். கோடம்பாக்கத்தில் இருந்து மயிலாப்பூருக்குப் பள்ளிக்கு வர வேண்டும். இத்தனை பெரிய வீட்டில் இருக்க முடியாது. நிரந்தர வருமானம் இல்லை. வரும் என்ற நம்பிக்கையில் வாழ்க்கைக் களத்தில் இறங்க வேண்டும்.

ஸ்ரீதரன் கவனமாக எல்லாவற்றையும் கேட்டுக் கொண்டான்.

''அம்மா, நான் உனக்கு ஒரு தொந்தரவும் தர மாட்டேன். எனக்கும் முடிஞ்ச வரை உனக்கு ஒத்தாசையா இருக்கேன். நான் நல்லா படிச்சு பெரியவனாயிட்டேன்னா சீக்கிரமா இதெல்லாம் சரியாப் போயிடும். நல்ல வேலைக்குப் போய் உன்னை நல்லா வசக்கறேம்மா...'' என்றான்.

சாந்தாவின் கண்களில் கரை கட்டியது. மடியில் இருந்த சித்ராவோடு ஸ்ரீதரனை சேர்த்து அணைத்துக் கொண்டாள்.

(தொடரும்)



Authorised dealer for Tamilnadu : **M/s. VOLTMAN ELECTRONICS,**
79, Harvey Nagar, 4th Street, Madurai - 16. Ph : 31750/37032.

காலை உணவைத் தவிர்க்காதீர்கள்!

பல வீடுகளில், தாய்மார்களுக்குக் காலை வேளையில், தாம் உள்ளே இழுத்த மூச்சை வெளியே விட்டோமா என்றுகூட நினைவில்வைக்க முடியாத அளவுக்கு நெருக்கடி. "அம்மா, என் ஷூ லேஸ் எங்கே? பென்சில் காணோம்," என்று கிறீச்சிடும் குழந்தைகள். குளிப்பதற்கு நீர் எடுத்து வைக்கவில்லையா? தினசரித் தாளின் இரண்டாம் பக்கம் எங்கே, காப்பி ஆறிவிட்டதே, ஷேவிங் சோப் எங்கே?' என்று பலவிதமாக முனகும் கணவன், கூச்சலிடும் வேலைக்காரி —

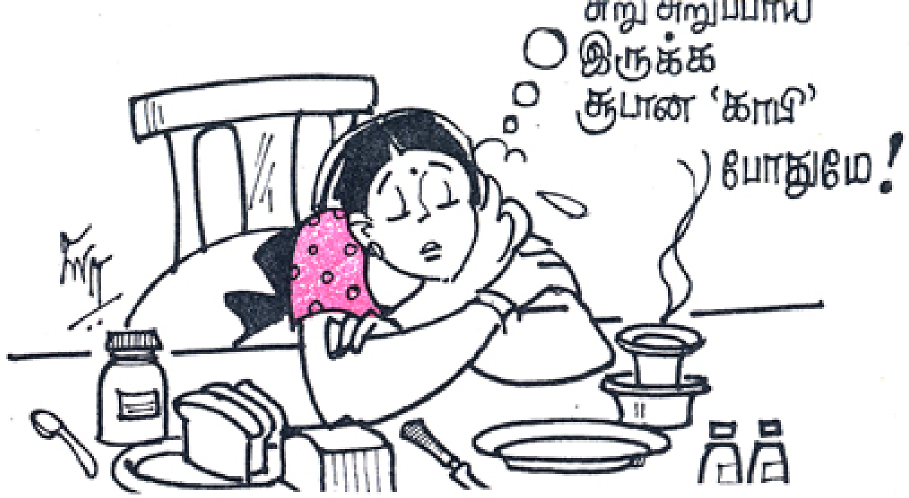
இப்படி காலை மும்முரத்தில் காலையுணவைத் தவிர்க்கும் தாய்மார்களே அதிகம். எத்தனை வேலையாக இருப்பினும், காலையுணவை மட்டும் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கவே கூடாது. ஏனென்றால், மதியம், இரவு, சாப்பிடும் உணவைவிட, காலையுணவுதான், உடலுக்கு வேண்டிய சக்தியைக் கொடுத்து, நாள் முழுதும், புத்துணர்ச்சியுடனும் களைப்பு ஏற்படாமல், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கச் செய்கிறது.



நம் நலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பது டானிக் அல்ல. நாம் அன்றாடம் காலையுணவதாகச் சாப்பிடும் உணவுதான். பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு முன்னால், கண்டிப்பாக, ஏதாவது சாப்பிட்டு விட்டுத்தான் போக வேண்டும் என்று நாம் சிறு வயதினராக இருக்கும் போது தாய் கூறியதை நினைவில் வைத்துள்ளீர்களா? தாய் சொல்வது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை என்கிறார்கள் சத்துணவு நிபுணர்கள். வயது ஆறேயானாலும், அறுபதே ஆனாலும், எடை குறைய முயற்சிப்பவரானாலும், எடை கூட முயற்சிப்பவரானாலும் — காலையுணவு மிக முக்கியமானது.

"உணவு பற்றிய ஆலோசனைக்காக வருபவர்களில் அநேகம் பேர், அன்றாடம், திட்டமிட்ட காலை உணவை உண்பதாகவே தெரியவில்லை. காலை உணவு, ஏதோ ஒரு சிறு சாப்பாடு என்றோ, வேண்டுமென்றால் சாப்பிடலாம் இல்லை என்றால் விட்டுவிடலாம் என்றோ நினைக்கிறார்கள். மதிய உணவு இரவுணவு போல, காலையுணவும் முக்கியத்துவம் நிறைந்தது என்பதே மிகச் சிலரே உணர்ந்துள்ளார்கள். ஆனால், மதிய உணவு, இரவுணவு, ஆகியவைகளைவிட, மிக முக்கியத்தும் வாய்ந்தது காலையுணவு என்கிறார், பம்பாயிலுள்ள ப்ரீச் கேண்டி ஆஸ்பத்திரியின் தலைமை, சத்துணவு நிபுணர்.

இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு, காலையில் எழுந்திருக்கும் போது சுமார் பத்து மணி நேரங்கள் வயிறு காலியாக இருக்கிறது. இந்நிலையில் நம் உடலுக்கு வேண்டிய போஷாக்கு மிகவும் குறைவாக, குறிப்பாக, நம் உடல், ஒவ்வொரு நொடியும், இயங்கிக் கொண்டிருக்கத் தேவையான சக்தியைக் கொடுக்கும் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அல்லது க்ளுகோஸ், மிகவும் குறைவாகவே



இருக்கும். நாம் காலையில் எழுந்தவுடன், நம் உடல், மூளை திறமையாய், புத்துணர்வோடு செயல்படுவதற்கு உணவு தேவைப்படுகிறது. இந்த உணவு, நாம் காலையில் எழுந்திருந்து கொஞ்ச நேரத்திற்கெல்லாம் கொடுக்கப்பட வேண்டுமே அல்லாது, மத்தியானத்திற்கு மேல் அல்ல.

நம்மில் பலர், வேலை மும்முரத்தில், (காலையுணவு சாப்பிட்டால் சரியாக வேலை செய்ய முடியாது என்பதால்), ஒரு தம்ளர் காபி அல்லது டீ குடித்துவிட்டு வேலையில் ஈடுபடுகிறோம். நம் உடலுக்குத் தேவையான எரிபொருள் கிடைக்காத போது, நாம் எப்படித் திறமையாகச் செயல்பட முடியும்?

மனத்தின் திறமை உடலின் திறமை இரண்டும், நாம் உண்ணும் உணவோடு எப்படித் தொடர்புள்ளது என்பதைக் கண்டுபிடிக்கப் பல ஆராய்ச்சிகள் நடத்தப்பட்டுள்ளன. காலையுணவு சாப்பிடாமல், பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள், இயற்கையில் நல்ல புத்திசாலிகளாக இருந்தாலும், படிப்பிலும், விளையாட்டிலும், தங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்தவே முடியாது. சரியான காலையுணவு இல்லாததால், அவர்கள் கவனம் சிதறிவிடுகிறது. ஞாபக சக்திஇருக்காது.பெரியவர்கள்காலையுணவைச் சாப்பிடாமல் இருந்தாலும் இதே நிலைதான். காலையுணவைச் சாப்பிடாதவர், வேலைக்கு வந்தவுடனேயே சிறிது களைப்பாக இருக்கிறார். சிறிது நேரங் கழித்து, அடிக்கடி கொட்டாவி விடத் துவங்குகிறார். மதிய உணவு நேரத்தில், அவருக்குச் சிடுசிடுப்பு ஏற்படுகிறது. பொறுமைஇழக்கிறார்., மிகச் சிறிய விஷயங்களுக்காகக் கூட, எரிச்சலடைகிறார். இதெல்லாம் என்ன காரணத்தினால்?

இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரைமட்டம்தேவையான அளவு இல்லாததாலேயே சர்க்கரை மட்டம் குறையும் போது, தசைகளில் வலி ஏற்படுகின்றது. கண் பார்வை மங்குகிறது. இனந்தெரியாத உணர்வால் வாட்டமுறுகிறார், சோர்வடைகிறார், மனம் தெளிந்த நிலையில் இருக்காது. குழம்பிக் கொண்டே இருக்கும். எதுபற்றியும் உடனடியாகத் தீர்மானம் எடுக்க முடியாது. மேலே குறிப்பிடப்பட்ட உடல்நிலைக்கும், காலையுணவுக்கும் எந்தத் தொடர்புமில்லை என்று காலையுணவு உட்கொள்ளும் பழக்கமில்லாதவர்கள் கூறலாம். ஆனாலும், பசியுடனே இருப்பதால்தான், அநேகம் பேருக்குச் சிடுசிடுப்பு ஏற்படுகிறது.

நம் மூளை சரியான முறையில் வேலை செய்ய, க்ளூகோஸ் தேவை. நொடிக்கு நொடி மூளைக்குக் குளூகோஸ் தேவைப்படுகிறது. மூளை குளூகோஸைச் சுவாசிக்கிறது. மூளைக்குத் தேவையான குளூகோஸ் இல்லையென்றால், மூளைக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகிறது. இதன் காரணத்தாலேயே, நம் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை மட்டம் குறையும் போது, மன சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகள் ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது. சோர்வு, நரம்புத் தளர்ச்சி, இனம் புரியாத கவலை, சரியான முறையில் எதிலும் கவனம் செலுத்த இயலாமை, மறதி, குழப்பம், சிடுசிடுப்பு, எதையும் உடனடியாகத் தீர்மானிக்க இயலாமை, தற்கொலை செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம், இனம் புரியாத அச்சம், ஆகியவை இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை மட்டம் குறைந்து போவதாலேயே ஏற்படுகின்றன என்று ஆராய்ச்சிகளால் அறியப்பட்டுள்ளன. இந்நிலை மருத்துவத்தில் ஹைப்போ க்ளைசீமியா என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அமெரிக்காவில் சுமார் பல மிலியன் குழந்தைகள், கற்றுக் கொள்வதைக் கடினமாக உணரும் கோளாறினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்றும் இதனால் அவர்கள் நடந்து கொள்ளும் முறை சரியாக இருப்பதில்லை, எதிலும் சரியான கவனம் செலுத்துவதில்லை, சரியான ஞாபக சக்தி இருப்பதில்லை என்றும் கூறப்படுகிறது. அமெரிக்காவில் இல்லிநாய்ஸ் மாகாணத்தில் இம்மாதிரியான 144 குழந்தைகளைப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தி, அதில் சுமார் 78%



மிருதுவான போஷாக்கு

உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்களாகும் சமயத்தில் அவனது இயற்கை உணவான பாலுடன் எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த போஷாக்கு உணவான நெஸ்டத்தையும் கொடுங்கள்.

பாலுடன் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட நெஸ்டம் உங்கள் குழந்தையின் மிருதுவான முதல் திட உணவாகும். ஏனெனில் இதில் குழந்தை ஆரோக்கியமாய் வளர்வதற்குரிய எல்லா போஷாக்குகளும் சமச்சீர் அளவில் அடங்கியுள்ளன. உங்கள் குழந்தையின் உணவில் வெவ்வேறு சுவையைக் கூட்ட விரும்பினால், அவ்வகை உணவுடன் நெஸ்டத்தை கலந்து கொடுங்கள். உதாரணமாய் வேக வைத்த பழங்கள், வேகவைத்து மசிய வைத்த காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்.

அரிசி சேர்ந்த நெஸ்டம், போஷாக்கு நிறைந்த ஸீரியல் ஆகும். உங்கள் குழந்தை இதை எளிதில் ஜீரணிக்கும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்யும் எல்லாவித போஷாக்கும் இதில் உள்ளன.

உறுதியான எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் தேவையான கால்ஷியம்; ஆரோக்கியமான ரத்தத்திற்கு தேவையான இரும்பு சத்து; பட்டு போல் பளபளக்கும் சருமத்திற்கும், ஒளிவீசும் கண்களுக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் தேவையான வைட்டமின்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

உங்கள் செல்லக் குழந்தை நெஸ்டத்துடன் சேர்ந்து வளர்வதை கவனியுங்கள்.

இலவச நெஸ்டம் செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25, புது டில்லி-110016.

எளிதில் ஜீரணிக்க வல்ல பேபி ஸீரியல்.

நெஸ்டம்



காலை உணவுக்குப் பின்தான் கல்விக்கூடம்

குழந்தைகளுக்கு ஹைபோக்ளைசீமியா இருந்ததாக அறியப்பட்டது. இக்குழந்தைகளுக்குச் சரியான உணவு கொடுக்கப்பட்ட போது, இவர்கள் நல்ல முறையில் நடந்து கொள்ள ஆரம்பித்தனர்.

இந்த ஆராய்ச்சிகள் மூலம் அறியப்படும் முக்கியமான விஷயம், இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை மட்டம் குறையும் போது பலவிதமான பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன என்பதாகும். இந்நிலையைச் சரிசெய்யும் வகையில் சரியான உணவு கொடுக்கப்படும்போது, நிலைமை சீரடைகிறது.

இரத்தத்தின் சர்க்கரை மட்டம் தொடர்புள்ள பிரச்னைகளை எப்படித் தவிர்ப்பது?

காலை, மதியம், இரவு என்று தினமும் மூன்று வேளை பெரிய அளவில் சாப்பிடுவதைவிட, சிறுசிறு அளவில் அடிக்கடி சாப்பிடுவதன் மூலம் தவிர்க்க முடியும் என்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். அல்லது, இம்மூன்று வேளைகளிலும் நாம், பொதுவாகச் சாப்பிடும் உணவையே மிதமான அளவில்சாப்பிட்டு,இடையில்அதிகபுரோட்டீன் சத்து அல்லதுகார்போஹைடிரேட்டுகள் நிறைந்த தின்பண்டங்களைச் சாப்பிடுவது, பிரச்னைகளைத் தவிர்க்கும். எனவே, மிக அதிக அளவு புரோட்டீன் நிறைந்த காலையுணவைச் சாப்பிடுவது மிக முக்கியம்.

காலையில் சரியான முறையில் சாப்பிடாமல், டீ, காப்பி, அல்லது கோலா போன்றவைகளைக் குடிப்பவர்கள் பலவிதமான உடற்கோளாறுகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். வயிற்றில் கெட்டியான ஆகாரம் செலுத்தப்படாமல், நீர் இருக்கும் போது வயிற்றில் அமிலங்கள் சேர்ந்து, எரிச்சலை உண்டு பண்ணுகிறது. வயிறு காலியாக இருக்கும் போது,காப்பி,கோலா,போன்றபானத்தைக் குடித்துப் பசியை அடக்க முயலும் நபருக்கு 'கேஸ்ட்ரிக் அல்சர்' ஏற்படும்.

காலையில் உணவு உட்கொள்ளாததை, மதியம் சாப்பிடுவதன் மூலம் ஈடுகட்ட முடியுமா?

முடியாது. நாம் சாப்பிடாத காலையுணவை, மதியமும் இரவும் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதன் மூலம், முழுதும் ஈடுசெய்ய முடியாது. எத்தனை சாப்பிடுகிறோம், என்ன சாப்பிடுகிறோம் என்பதோடு, எப்போது சாப்பிடுகிறோம் என்பதும் மிக முக்கியமானதாகும். நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்க, மூன்று வேளையும் சாப்பிட வேண்டியது மிக முக்கியமானது. ஒரேயடியாக, காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைகள் (பெரிய சாப்பாடு) சாப்பிடும் உணவை, அடிக்கடிச் சிறிய அளவில் சாப்பிடும்போது, நம் உடல், உணவிலுள்ள சத்துக்களை நல்ல முறையில் பெற்றுக் கொள்கிறது. ஒரேயடியாக, இரவில் பெரிய அளவில் சாப்பிடுவதும் தவறு.

எடையைக் குறைப்பவர்களுக்கும் காலையுணவு மிகவும் அவசியம்.

சாதாரணமாக, எடையைக் குறைப்பவர்கள், காலையுணவைத் தவிர்ப்பது வழக்கம். கலோரிகளைக் குறைப்பது நல்லது. ஆனாலும், காலையுணவைத் தவிர்ப்பது மூலம், கலோரிகளைக் குறைப்பதினால் உடல் மெலிய முடியாது. ஏன்? காலையுணவாக ஏதோ ஒன்றைச் சிறு அளவில் கொறித்துவிட்டு இருப்பவர்கள், மதியம் அதிகமான உணவைச் சாப்பிட்டுவிட முற்படுகிறார்கள். இதனால் காலையுணவில் கலோரிகள் குறைவு ஈடுகட்டப்படுகிறது. காலையிலிருந்து மதியம் வரை எதுவும் சாப்பிடாமல் இருப்பவர்கள் கூட அதிகமான எடையைக் குறைக்க முடியாது.

நம் உடல், உண்ணும் உணவிலுள்ள கலோரிகளை எரிபொருளாக, அதாவது சக்தியாக மாற்றும் அளவு காலையில் மிக அதிகமாகவும், மதியம் குறைந்ததாகவும், இரவில் மிகக் குறைந்ததாகவும் இருக்கும். காலையில் உடலில் சேரும் கலோரிகள், மாலையில் உடலில் சேரும் கலோரிகளை விட, அதிக வேகத்தில் உடலால் எரிக்கப்பட்டுவிடுகிறது. எனவே எடை குறைய வேண்டுமென்றால்,காலையுணவைத்தவிர்க்காமல், சத்து நிறைந்த காலையுணவை உட்கொண்டு,இரவுச் சாப்பாட்டைக் குறைப்பது தான் சரி.



"என் குடும்பம் டிபன் நேரத்தை
ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறது, நானும் கூட.
டிடிகே ரைஸ் சேவைக்கு நன்றி."
புஷ்பா - குடும்பத்தலைவி.
மிக சௌகரியம். மிக மிக எளிது.
டிடிகே அளிக்கும் மற்றுமொரு
தரமான தயாரிப்பு.
நான் செய்வதெல்லாம்
தண்ணீரில் சேவையை
அமிழ்த்துவதுதான். தாளித்துப்
பரிமாற உடனடியாக சேவை
தயார்.
இப்பொழுதெல்லாம் என்
குடும்பம் சுவையான டிபன்
வகைகளை ஒவ்வொரு நாளும்
பெறுகிறது.
ஒவ்வொரு 500 கிராம்
பாக்கெட்டினுள்ளும்
இலவச உணவுக்குறிப்புப்
புத்தகம் உள்ளது.
500 கிராமின்
விலை ரூ. 12/-
Rice Sevai
200 கிராமிலும் கிடைக்கிறது.
ரைஸ் சேவை
சுவை அபாரம்
செய்வதில்
இல்லை பாரம்!
TTK தயாரிப்பு
MAA COMMUNICATIONS 1338 TAM

முதல் நாள் இரவில் சாப்பிடும் தடபுடலான சாப்பாடு, மறுநாள் காலையில் நமக்குச் சக்தி கொடுக்கக் கூடிய அளவுக்கு நம் உடலில் சேர முடியாது. ஏனென்றால், நாம் உறங்கும் போது, அளவுக்கதிகமான இரவுணவு, கரைக்க முடியாத கொழுப்புச் சத்தாக மாற்றப்பட்டு விடுகிறது. காலையுணவைச் சாப்பிடாமல் இருக்கும் போது, நம் உடலில் சேரும் கொழுப்புச் சத்தின் விகிதம் அதிகரிக்கிறது. இச்செய்தி ஆச்சரியமாக இருந்தாலும், உண்மையானது. எப்படி? விளக்கம் இதோ:

நாம் சரியான இடைவெளிகளில் உணவு உட்கொள்ளாத போது, நம் உடலின் சக்தி — அதாவது கொழுப்பைக் கூட்டும் சக்தி— அதிகரிக்கிறது. காலையுணவைத் தவிர்க்கும் ஒரு நபர், எட்டு மணி நேர இடைவெளியில், மதிய உணவும், இரவு உணவும் சாப்பிடுகிறார். பிறகு பதினாறு மணி நேரத்திற்கு ஒன்றுமே சாப்பிடுவதில்லை. நம் உடல் நம்மை விட புத்திசாலி — எனவே அது இந்நிலையை அதாவது உபவாச நிலையை முன்கூட்டியே தெரிந்து கொண்டு விடுகிறது. எனவே உணவு உடலுக்குள் செல்லும் போது, அதில் சில பகுதியைப் பதுக்கிக் கொண்டு விடுகிறது. நாளடைவில் உடல் நாம் சாப்பிடும் உணவிலிருந்து மிகக் குறைந்த கலோரிகளையே எரித்துச் சக்தியாக மாற்றி, மீதியைக் கொழுப்புச் சத்தாக மாற்றி, உபவாச நிலையில் ஏற்படும் நெருக்கடி நிலையைச் சமாளிக்கத் தன்னைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்கிறது. இதே உணவு, சிறுசிறு அளவில், குறிப்பிட்ட இடைவெளி நேரத்தில், உண்ணப்படும் போது, உடல் அவ்வப்போது உள்ளே போகும் உணவிலுள்ள கலோரிகளை உபயோகித்துச் சக்தி பெறுகிறது. ஜீரணம் என்பது என்ன? உடல் உணவிலிருந்து கலோரிகளைப் பெறும் முறையே ஜீரணம் என்று குறிக்கப்படுகிறது.

காலையுணவின் அடிப்படைத் தத்துவம் என்ன? காலையுணவு எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதை மேலே கூறப்பட்டவைகளிலிருந்து விளங்கும். நல்ல காலையுணவு என்பது என்ன? வெறும் டீ, காப்பி அல்லது வெறும் பிரெட் டோஸ்ட் அல்ல — எண்ணெயில் மிதக்கும் பூரிகளும் இல்லை, சர்க்கரைப் பாகில் நீந்தி மிதக்கும் ஜிலேபிகளும் அல்ல. ஒரு நாளை உற்சாகமாக ஆரம்பிக்கு முன்னர், நமக்குத் தேவைப்படுவது அதிக புரோட்டீன், அதிக கார்போஹைடிரேட் சேர்ந்துள்ள உணவு — மனத்தை உற்சாகப் படுத்த புரோட்டீனும், உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைக் கொடுக்க, கார்போஹைடிரேட்டுகளும் (மாவுச் சத்து) உடலுக்குத் தேவைப்படுகிறது.

நாள் முழுவதும் உண்ணப்படும் புரோட்டீன்கள், கார்போஹைடிரேட்டுகளில் நான்கில் ஒரு பங்கு அல்லது மூன்றில் ஒரு பங்கு, காலையுணவாக உண்ணப்பட வேண்டும். நல்ல ஆரோக்கியமான நபர், காலையுணவில் ருசிக்காக, சிறிது கொழுப்புச் சத்தும், சர்க்கரைச் சத்தும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் மிக அதிகமான கொழுப்புச் சத்தும், சர்க்கரைச் சத்தும் சேர்ந்துள்ள காலையுணவு யாருக்கும் ஒத்துக் கொள்ளாது. இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறையும் போது, அதைச் சரிப்படுத்துவது புரோட்டீன் சத்துக்கள், பொதுவாக நினைக்கப்படுவது போல் சர்க்கரை அல்ல. சர்க்கரை, நம் உடல் வேலை செய்வதை உடனடியாகத் துரிதமாக்குகிறது. ஆனால் அதே வேகத்திலேயே, நம்மைக் கைவிட்டு விடவும் செய்கிறது. ஆனால் புரோட்டீன்கள் ஒரே சீரான நிலையில் இரத்தத்தின் சர்க்கரையாக மாறுகிறது. அதனால் நாம் நீண்ட நேரம் புத்துணர்வோடு இருக்க உதவுகிறது. புரோட்டீன்களை எந்த மாதிரியான உணவுப் பண்டங்களிலிருந்து பெறலாம்? பருப்பு வகைகள், பருப்புகளின் மாவு, உடைக்கப்படாத பருப்பு வகைகள் — குறிப்பாகப் பயிறு, (முளைக்கவிட்டுப் பயன்படுத்துவது மிகச் சிறந்தது) முதலியவை அதிக புரோட்டீன் நிறைந்தவை. மீன், கோழியிறைச்சி, முட்டை, கொட்டை வகைகள் (குறிப்பாக வேர்க்கடலை) பால், பால் தயாரிப்புக்களான, தயிர், மோர், பால் கட்டி, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு, கோதுமை, உருளைக்கிழங்கு போன்றவை உடலுக்குத்



தேவையான கார்போஹைடிரேட்டுகளைக் கொடுக்கின்றன.

புரோட்டீன், கார்போஹைடிரேட்டுகளை எந்த முறையிலும் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். காலையுணவில் தேவையான வைட்டமின், தாதுக்கள், நார்ச்சத்து போன்றவை கிடைப்பதற்கு ஏதாவது ஒரு பழத்தைச் சாப்பிடலாம். பழம் என்றவுடன், ஆப்பிள், ஆரஞ்சு போன்றவை சாப்பிட வேண்டுமென்பது இல்லை. வாழைப் பழம், கொய்யாப் பழம் போன்றவையும் மிகச் சிறந்தது. கூடியவரை, பழங்களைத் தோலோடு சாப்பிடுவது நமக்கு வேண்டிய நார்ச்சத்தைக் கொடுக்கிறது.

பல ஆண்டுகளாக, காலையுணவாக உட்கொள்ளப்படும் இந்திய ஆகார வகைகள், சமனப்படுத்தப்பட்ட போஷாக்குள்ள உணவாகக் கருதப்படுகிறது. சில செல்வந்தர்கள் மேற்கத்திய பாணியில், பன்றி, இறைச்சி போன்ற உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுகின்றனர். இவ்வுணவு வகைகள் மிக அதிகக் கொழுப்புச் சத்துடையவை.

முட்டை, பிரெட், பால் இவை தயாரிப்பதற்கு எளிதாக இருப்பதால் சௌகரியமான உணவாகக் கருதப்படுகிறது. இவைகளைப் பலவிதமான விதங்களில் கலந்து பலவிதமான உணவுகளைத் தயாரிக்க முடியும். எனவே இது சிறந்த காலையுணவாகக் கருதப்படுகிறது. முட்டையில் கொலஸ்ட்ரால் சத்து அதிகம் இருப்பதால் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முட்டைகள் எனும் நியதி தற்போது கைவிடப்பட்டுள்ளது. ஆனாலும் முட்டையில் மிகுந்த புரோட்டீன், வைட்டமின் தாதுக்கள் இருப்பதால் குடும்பத்தில் உணவிலிருந்துமுட்டையை அறவே நீக்கக் கூடாது. ஒரு நபருக்கு, கொலஸ்ட்ரால் இருப்பதாக மருத்துவரீதியாக கூறப்பட்டாலும், முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மாத்திரம் சாப்பிடலாம். ஏனென்றால் முட்டையின் வெள்ளைப் பகுதி கொலஸ்ட்ரால் இல்லாதது. புரோட்டீன் நிறைந்தது.

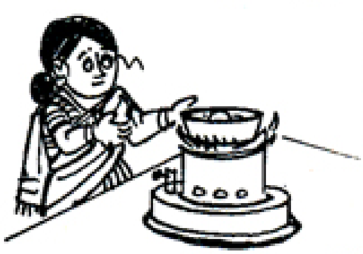
பருப்பு வகைகள், முழு தான்ய வகைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட காலையுணவு, சமனப்படுத்தப்பட்டதும், கார்போஹைடிரேட்டுகள், புரோட்டீன் நிறைந்த போஷாக்கான உணவும் ஆகும். எடுத்துக்காட்டாக, தென்னிந்தியர்கள் தயாரிக்கும், இட்லி, அடை, குஜராத்தியினர் தயாரிக்கும் தெப்ளா, தோக்ளா, வட இந்திய ரொட்டி, மராத்தி பாவ் மிசல், தாலிபீத் போன்றவை மிகவும் போஷாக்கான காலையுணவாகும். இந்தியாவில் சில வகுப்பினர், காலையுணவாகக் கிச்சடியை உண்கின்றனர் — இதுவும் போஷாக்குள்ளதே.

தானிய வகைகளைப் பாலில் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவு, எல்லோருக்கும் பிடித்தமான உணவு. இவைகளை எளிதில் தயாரிக்க முடியும் எளிதில் உண்ண முடியும். எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்றது. ஏடு நீக்கப்பட்ட பால் புரோட்டீன், கால்சியம் போன்றவை நிறைந்தது. அதே சமயத்தில் கொழுப்பு இல்லாதது. எனவே மிகச் சிறு குழந்தைகள் (வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளைத் தவிர) மற்ற எல்லா வயதினருக்கும், ஏடு நீக்கிய பால் மிகச் சிறந்த உணவாகும். தானியங்களை, ரவை போல உடைத்துப் பாலில் வேக வைத்துச் சாப்பிடுவது, பாலில் கார்ன்பிளேக்ஸ், அரிசிப் பொரி, அவல் பொரி போன்றவைகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, ஏன், இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு, பிரெட் காய்ந்து விட்ட பிறகு, துண்டுகளாக்கிப் பாலில் சேர்த்து உண்பது இப்படிப் பலவிதமாக, பாலில் தான்ய வகைகளைச் சேர்த்து உண்ணலாம். ஒரு மாறுதலுக்கும், ருசியை அதிகரிக்கவும், இதோடு துண்டாக்கப்பட்ட வாழைப்பழம், ஆப்பிள், சப்போட்டா, திராட்சை போன்றவற்றைச் சேர்க்கலாம். தான்ய வகைகளில் நார்ச்சத்து அபரிமிதமாக இருப்பதால், உடலின் கொலஸ்ட்ரால் மட்டத்தைச் சரிப்படுத்துகிறது.

— ராஜி.

குழந்தைகளுக்கு அரை வேக்காடு முட்டையைக் கொடுக்க முட்டையை அப்படியே போட்டு வேக வைக்கிறோம். இதனால் முட்டையிலேயே பாதி ஒட்டிக் கொள்கிறது. பாதி வீணாகி விடுகிறது. முட்டை வீணாகாமல் முழுவதும் கொடுப்பதற்கு ஒரு வழி. முட்டையை ஒரு சின்னக் கிண்ணத்தில் உடைத்து ஊற்றவும். ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது தண்ணீர் வைத்து அதில் கிண்ணத்தை வைத்து இரண்டு நிமிடங்கள் சூடு படுத்தவும். பிறகு எடுத்துப் பார்த்தால் அரை வேக்காடு அளவு இருக்கும். முட்டையும் வீணாகாமல் கொடுத்து விடலாம்.

— மீரா.





பாரிஸ் – அனைவரும் விரும்பும் தரமான பிஸ்கட்டுகள்.மிட்டாய்கள்.

PARRY'S

பாரீஸ் பிஸ்கட்டுகள்

"வாழ்க்கை சுவையாக இருக்கவேண்டும்"
இதைச் சொல்லப் பல வழிகள் உண்டு...

வாழும் வாழ்வில் சுவை இருக்கவேண்டும். மனத்துக்கினிய மணம் இருக்கவேண்டும்.
அதற்கு பாரீஸ் காட்டும் வழி: சாறுள்ள பைனாப்பிள் கிரீம் · சாறு செறிந்த ஆரஞ்சு கிரீம் · கெட்டியான சாக்கலேட் கிரீம் · புத்துணர்ச்சி தரும் கார்டமம் கிளாஸிக் · சத்து நிறைந்த குளுக்கோஸ் · உடல்நலத்திற்கு மில்க் பிஸ்கட்டுகள் · எந்நேரத்திற்கும் ஏற்ற மாரி

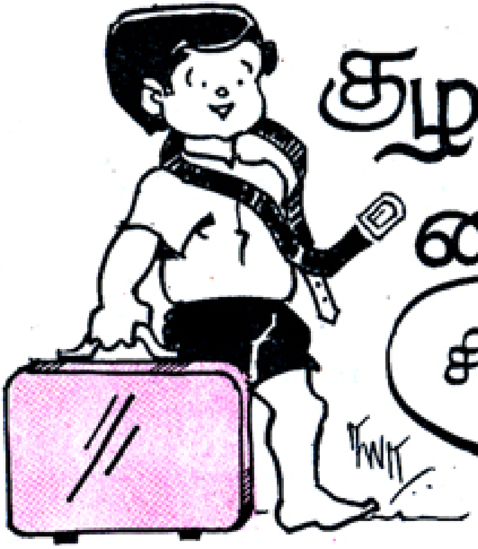
· வாழ்வில் சுவை கூட்ட இவை எல்லாம் சேர்ந்து சிறந்த சுவையை அள்ளித் தருகின்றன.

Parry's
FRESH & CRISP BISCUITS

Artig/PCL/513

குழந்தை வைத்தியம்

சியாமளா சேகர்



ஆபீஸில் உட்கார்ந்திருந்த எனக்கு வேலையே ஓடவில்லை. மனது முழுதும் என்னுடைய மூன்று வயது பையன் சங்கர் பற்றியே கவலை.

மணி பார்த்தேன். 12.30 தான். மேஜை முழுக்க, அவசரமாய் பார்க்க வேண்டிய கோப்புகள். ம்ஹூம். இந்த மனநிலையில் எதிலும் கவனம் செலுத்த முடியாது போலிருக்கிறதே!

பக்கத்து மேஜை சேதுராமனிடம் சொல்லிவிட்டு கான்டீன் பக்கம் நடையைக் கட்டினேன். சூடாகக் காப்பி தொண்டைக் குழிக்குள் இறங்கியதும் கொஞ்சம் தெளிவாக யோசிக்க முடிந்தது.

சங்கரை பற்றிய நினைப்பு நிழலாடியது. பிறந்த ஆறு மாதத்திலிருந்தே மூக்கில் சளி. நெஞ்சில் கபம். ஜுரம் என்று ஏதாவது ஒரு சாக்காய் மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது அவஸ்தைப்படுவான்.

வைத்தியச் செலவை விடுங்கள். அதான் சங்கருடைய அம்மாவும் சம்பாதிக்கிறாளே! அதைவிட பெரிய கவலை அவனுடைய பிடிவாதம்தான். (''அப்படியே அப்பனைக் கொண்டு பிறந்திருக்கான்'' என்று அடிக்கடி என் மாமியார் குத்திக் காட்டுவார்.)

ஒன்றைக் கேட்டு விட்டால் போதும். அது பொம்மையாகட்டும், சாக்லேட்டாகட்டும், பேனாவேயாகட்டும், உடனே கொடுத்து விட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கூச்சல் அழுகை, ரகளை.

நாங்கள் இருக்கும் (ப்ளாட்) அபார்ட்மெண்ட்ஸில் சங்கரின் அழுகை மகாபிரசித்தம். இதனால் அவனுக்கு ''சைரன் சங்கர்'' என்ற பட்டப் பெயரே வைத்து விட்டார்கள் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்!

ஒரு நாள் முழுவதும் அவனுடைய அழுகுரல் கேட்காவிட்டால் அக்கம்பக்கத்து ப்ளாட் வாசிகள் துக்கம் விசாரிக்க வந்து விடுவார்கள்.

ஆபீஸில் இருந்து திரும்பிய அலுப்பில், அவன் ரகளை தாங்காது அவன் அம்மா வேறு நொறுக்குவாள்.

தினமும் அவன் சாப்பிட்டு முடிப்பதற்குள் அவனது முதுகில் ஒரு தாள வாத்தியக் கச்சேரியே அரங்கேறிவிடும்.

அவனிடம் முதலில் கொஞ்சி, பிறகு கெஞ்சி, கடைசியில் மிஞ்சி... அப்பப்பா! என் மனைவியின் நவரச நடிப்புத்திறமை நன்றாகவே பளிச்சிடும்.

இதற்கே இப்படியென்றால் அவனுக்கு உடம்பு சரியில்லாமல் போனால்? கேட்கவே வேண்டாம். கள் குடித்த குரங்கைத் தேள் கொட்டிய கதைதான்.

டாக்டர் கொடுக்கின்ற மாத்திரைகளை மூன்று வேளையும் அவனுக்குக் கொடுப்பதற்குள் வீடே யுத்தம் முடிந்த குருக்ஷேத்திரம் போல ஆகிவிடும்.

இப்போதுஇரண்டுநாட்களாகசங்கருக்கு உடம்பு சரியில்லை! நேற்று இரவு டாக்டரிடம் காண்பித்தபோது ஒரு வாரத்திற்கு மாத்திரைகளை எழுதி அனுப்பிவிட்டார்.

மனது இருப்பு கொள்ளவில்லை. அரை நாள் லீவு சொல்லிவிட்டு வெளியேறி

னேன். ப்ளாட்டின் கதவைத் திறந்தேன். அமைதி. புயலுக்கு முன் அமைதி. அன்று லீவ் போட்டிருந்த என் மனைவி சமையற் கட்டில் பிஸியாக இருந்தாள்.

வீட்டோடு இருக்கும் என் மாமியார் ஒரு பக்கமாக படுத்திருந்தார். சங்கர் எங்கே?

எதிர் ப்ளாட் ரவியோடு விளையாடிக் கொண்டிருந்தான். டாக்டர் விளையாட்டு. ஐந்து வயது நிரம்பிய ரவிதான் நோயாளி. ஒழுகும் மூக்கோடு சங்கர் டாக்டர்.

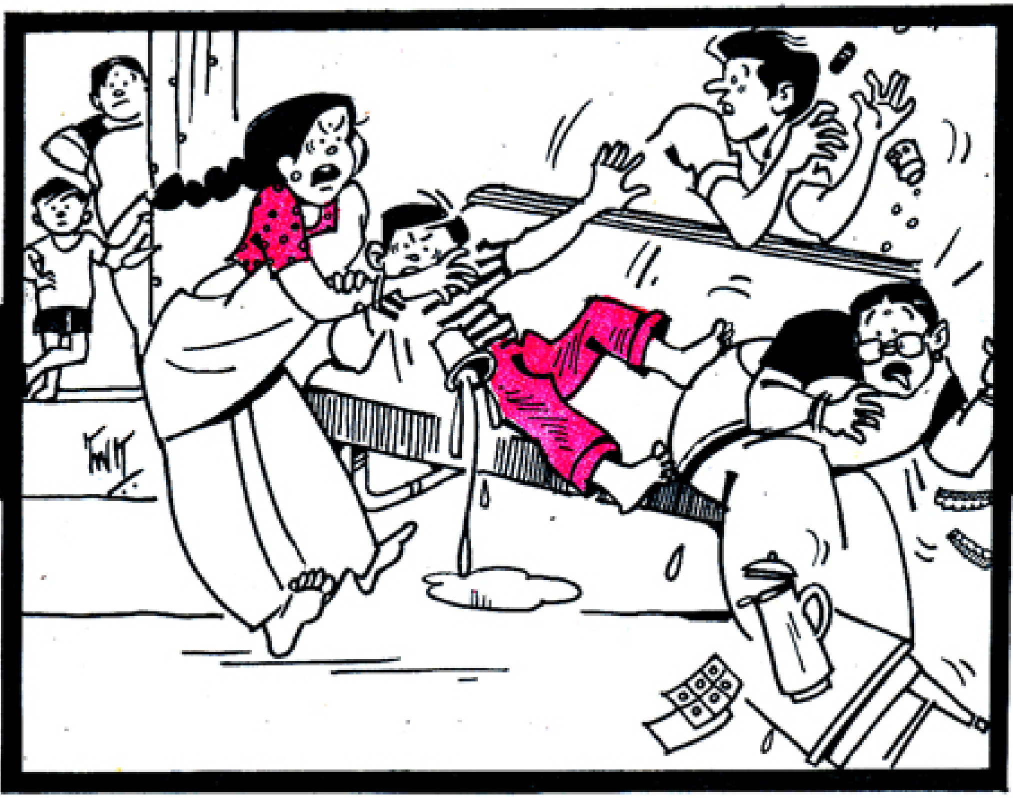
என் மனைவியின் ஹாண்ட்பேக் மெடிக்கல் கிட் ஆகவும் என்னுடைய பெல்ட் ஸ்டெதஸ்கோப் ஆகவும் மாறியிருந்தது.

மிடையே சமாதான முறையில் பேச்சு வார்த்தை துவங்கிற்று. சங்கரை தாஜா பண்ணிப் பார்த்தாள். பேச்சு வார்த்தை முறிந்தது.

என்னுடைய இல்லத்தரசி மிதமான வன்முறையில் இறங்கினாள். பூச்சாண்டி, உம்மையா பூதம் என்று, மிரட்ட துணைக்கழைத்தாள். சங்கர் மசிவதாக இல்லை.

சலித்துப் போன என் சஹதர்மிணியின் ஆத்திரத்திற்கு என் மாமியார் எண்ணை வார்க்க, சங்கரின் முதுகு பொரியத் தொடங்கியது.

சங்கரின் நிலைமையைப் பார்த்து



மனதுக்குள் சிரித்துக் கொண்டேன். ராத்திரி மருந்து புகட்டும் போதுதானே தெரியும் அவனுடைய நிஜ சொரூபம்!

இரவு மணி எட்டரை. வழக்கம் போல அலைகழித்து ஆர்ப்பாட்டம் செய்து ஒரு வழியாக சங்கர் சாப்பிட்டு முடித்திருந்தான். இனி மருந்து தரவேண்டியதுதான் பாக்கி.

அவனது அம்மாவின் கையில் மருந்தைப் பார்த்தவுடன் பூனையைக் கண்ட எலியாக பாய்ந்தான் சங்கர். நான் அவனைந் தாவி நிறுத்தினேன்.

சங்கருக்கும் அவன் அம்மாவிற்கு எனக்கே பரிதாபமாக இருந்தது. காட்பரீஸ் ஜெம்ஸ் அளவில் கொட்டை பாக்காக மாத்திரைகளை கொடுத்தால் யார்தான் விழுங்குவார்கள்?

என் தர்ம பத்தினியின் துர்கை அவதாரத்தால் துவண்டு போன சங்கரின் கால்களை, என் மாமியார் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டார்.

சங்கரின் தலைமாட்டில் அவன் முன்னுச்சி மயிரை அழுந்தப் பிடித்தபடி என் மனைவி. மருந்து புகட்டும் தர்மசங்கடமோ எனக்கு!

நடுங்கும் கையில் முதல் மாத்திரையை

எப்படியோ வாயில் போட்டு விட்டேன். ஆனால் தண்ணீர் ஊற்றும்போது மூக்கிலே ஊற்றிவிட ஒரு பக்கம் மாத்திரையின் கசப்பு குமட்ட மறுபக்கம் சங்கரின் மூக்கில் நீர் புகுந்ததால் புரையேற, ஒரே அமளி.

வீட்டுக்காரி முறைக்க நான் மறுபடியும் முயன்றேன். இம்முறை 'ஐயோ' என்று ஒரு அலறல்.

என் மாமியார்தான். தன்னுடைய பிடியினைக் கொஞ்சம் தளர்த்த லாவகமாக சங்கர் அவரது தாடையில் மரடோனா மாதிரி உதைக்க பல்செட் எகிற, தூரப் போய் விழுந்தார் மாமியார்.

சுட்டும் விழிச் சுடராய் என் மனைவியின் பார்வை. நான் நெளிந்தேன். இதற்குள், கரையாத மாத்திரையின் கசப்பு பொறுக்காது சங்கர் வாந்தியே எடுத்து விட்டான்.

நான் முகத்தை வேறு பக்கம் திருப்பிக் கொண்டேன். அங்கே, ஜன்னல் பக்கமாய் ஒரு சின்ன முகம். எதிர் ப்ளாட் ரவி.

மாமியார் கட்டாய ஓய்வு பெற, பிள்ளையின் காலைப் பிடிக்கும் (துர்) பாக்கியம் எனக்குக் கிடைத்தது. மாத்திரையைப் பொடி செய்து தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க தீர்மானித்தாள் சங்கரின் அம்மா.

கொலையைக் காணப் போகிறவன் போல இரண்டு கண்களையும் இறுக மூடிக் கொள்ள, சற்றைக்கெல்லாம் மறுபடியும் "ஐயோ" என்று அலறல்.

என் மனைவியிடமிருந்துதான். தேன் கலவையைப் புகட்டும்போது சற்று அஜாக்கிரதையாய் இருந்து விட சங்கரின் பற்கள் அவள் விரல்களைப் பதம் பார்த்து விட்டன.

திமிறிக் கொண்டு எழுந்த சங்கரின் முதுகில் சிவகாசிச் சமாச்சாரங்கள் வெடிக்க ஆரம்பித்தன.

கடவுளே! இன்று சங்கர் மருந்தே சாப்பிடப் போவதில்லையா?

"என்ன இங்கே கலாட்டா?" என்றவாறு எதிர் ப்ளாட் ரவி, தன்னுடைய சிநேகிதனைத் தேடி உள்ளே வந்தான்.

"தோ பாரு! ரவி எவ்ளோ சமத்து" என்று மேலும் சங்கரை மொத்தினாள் ஏமாற்றத்தில்.

நிலைமையைப் புரிந்து கொண்ட ரவி, "டம்ளரை இப்படிக் கொடுங்க" என்றான் பெரிய மனுஷத்தனமாய்.

மௌனமாக நீட்டினேன்.

"டேய் சங்கர்! எங்க தாத்தா மாதிரி மருந்து குடிச்சு காமி" என்றதும்,

அமைதியாக சங்கர் ஒவ்வொன்றாக எல்லா மாத்திரைகளையும் அண்ணாந்து வாயிலே போட்டுக் கொண்டு இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரைக் குடித்து முடித்தான்!

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: குளிர்கால உணவு

கடைசி தேதி: 15.12.'90

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்

கையொப்பம்

வு பிசைய • பொடிக்க • மசிக்க • கலக்க • நொறுக்க • முட்டையடிக்க • சீராக நறுக்க • கடைய • பிழிய



ஸுமீத் SP-16 க்கு கடுமையான வேலைகளைச் செய்யும் தண்டனை அளியுங்கள்– அன்றாடம் ½ கிலோ மாவைப் பிசைந்திடவும், கடினமான 16 இதர வேலைகளைச் செய்திடவும்.

ஸுமீத் SP-16 மட்டுமே அன்றாடம் ½ கிலோ மாவு பிசையும் சக்தி படைத்ததாகும். இரண்டே நிமிடங்களில் மாவை சீராக மென்மையாக்குகிறது — நாளுக்கு நாள்.

ஸுமீத் SP-16, நீங்கள் கொடுக்கும் எந்தக் கடுமையான வேலையையும் செய்யும் வண்ணம் கட்டுறுதியாக உருவாக்கப்பட்டது. இதிலே சக்திவாய்ந்த 17 அற்புத செயல்கள் உங்கள் அன்றாட சமையல் வேலைகளைச் செய்யும் வண்ணம் கட்டுறுதியோடு வடிவமைக்கப்பட்டது. இதைப்போல், வேறு எந்த பிராஸஸரும் செயல்பட முடியாது.

ஸுமீத் SP-16, கட்டுறுதியான ஸுமீத் மோட்டாரைக் கொண்டதாகும். பளுமிகுந்த வேலையிலும் அரை மணி நேரத்திற்குமேல் தொடர்ந்து ஓடக்கூடியது — தடையின்றி. ஒரே மாதிரி சிறப்பான பலனை தொடர்ந்து அளிக்கிறது — ஒவ்வொரு முறையும்.

அதுமட்டுமா! பளுவான வேலைகளுக்கேற்ப தானாகவே சரி செய்து கொள்கிறது. ஸுமீத் SP-16, தவறாக அதிக பளுவான வேலை கொடுக்கப்பட்டாலும், அது சீரான வேகத்தை பராமரிக்கிறது. முற்றிலும் பாதுகாப்புடன் அது இயங்கும்போது, மூடி திறந்து கொண்டால், அதே நொடியில் மோட்டார் தானாக நிறுத்திக்கொள்ளும்.

உண்மையிலேயே அன்றாட உபயோகத்திற்காக உருவாக்கப்பட்ட ஃபுட் ப்ராஸஸர் இது. கட்டுறுதி மிக்கது, உங்கள் வேலையாள் இதை கரடு முரடாக கையாண்டாலும் கூட, அதைத் தாங்கக் கூடியது.

ஆகவே, ஸுமீத் SP-16க்கு அன்றாடம் கடுமையான வேலை செய்யும் தண்டனை அளியுங்கள். இதில், நீங்கள் எத்தகைய வேலையையும் சுமத்தலாம் — எதையும் விட.

உங்கள் விருப்பத் தேர்வு: காரட், ஆப்பிள், அன்னாசி போன்ற பழங்களைப் பிழிவதற்கான V-19 சென்ட்ரிஃப்யூகல் ஜூஸர் கிடைக்கிறது.

ஸுமீத்®

இலவசமாக நேரில் நிகழ்த்திக் காட்டுவதை காணுங்கள்

SP-16 மைக்ரோனிக்

கடுமையான சமையல் வேலைகளைச் செய்திட கட்டுறுதியுடன் உருவாக்கப்பட்டது.

O&M/6819 TAM

எழுந்திருங்கள் என்றென்றும் பொலிவுடன்

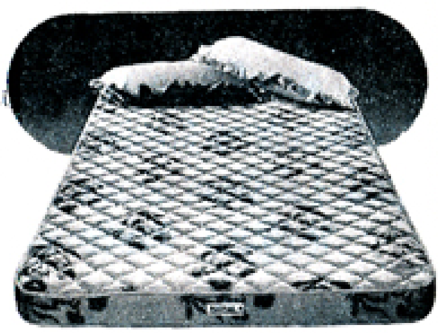


கர்ல்-ஆன் மெத்தைகள் மற்றும் கர்லோபில்லோ தலையணைகள் இரவில் ஆழ்ந்து உறங்கவும் சரியான பொருத்தமான ஜதைகள் எந்தக் காலத்திற்கும்

நீண்ட நாட்கள் உழைக்கும்படியும் வசதியாகவும், துணையாகவும் சொகுசாகவும் இருக்கும்படி, உயர்தரமான பொருட்களால் செய்யப்பட்டுள்ள கர்ல்-ஆன் மெத்தைகள் மற்றும் கர்லோபில்லோ தலையணைகள் தரத்திற்கு முக்கியம் கொடுப்பவர்கள் விரும்புவது.

கர்ல்-ஆன் தரமானது. நீங்கள் இதை நம்பலாம். இதில் நீங்கள் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக ஓய்வு பெறலாம்.

கர்ல்-ஆன் மெத்தைகள் மற்றும் கர்லோபில்லோ தலையணைகள் பல வகையான வண்ணங்களிலும், அளவுகளிலும் கிடைக்கின்றன.



Kurl-on®

மெத்தைகள்

Kurlopillo

தலையணைகள்

இந்தியாவிலேயே அதிக அளவில் விற்பனையாகும் ஜதைகள்

Karnataka Consumer Products Ltd.,

Marketing Division: Industry House, 45, Fair Field Road, Bangalore-1. Ph: 260769, 262710

MASS/KCPL/'90

அம்மாவோடு லண்டனுக்குப் போனேன்!

சி.பி.எஸ்.ஈ. தேர்வில் 1988 – 89 இல் கணிதம், விஞ்ஞானம் பிரிவில் இந்தியாவிலேயே முதல் மாணவியாகத் தேறிய பெருமை —

அந்தத் தகுதியால் பிரிட்டிஷ் கவுன்சிலும், பிரிட்டிஷ் ஏர்வேஸும் இணைந்து ஏற்பாடு செய்திருந்த **London International Youth Science Fortnight** இல் பங்கேற்ற 50 நாடுகளைச் சேர்ந்த 350 மாணவ, மாணவியரில் இந்தியாவின் சார்பில் கலந்து கொள்ளத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரே மாணவி என்ற பெருமை —

இவற்றோடு 'துணை'க்காகத் தங்கள் செலவிலே அம்மாவையும் கூட அழைத்துச் சென்ற பெருமையும் (!) உண்டு ஷோபா ஷாலினிக்கு.



''முதல் வெளிநாட்டுப் பயணமாதலால் தனியாகப் போகப் பயம். ஆனால் அங்கோ பதினாறு வயது மாணவிகள் கூடத் தனியாக வந்திருப்பதைப் பார்த்தவுடன் வெட்கமாக இருந்தது'' என்று சிரிக்கிறார் ஷோபா. ''தனியாகப் பயணம் செய்து அனுபவமில்லை. தாயாரை அழைத்து வரலாமா? தங்க இடமிருக்குமா?'' என்றெல்லாம் இவர் எழுதிய கடிதங்களைப் பார்த்த பிரிட்டிஷ் கவுன்ஸில் டைரக்டரே விமான நிலையத்துக்கு வந்துவிட்டாராம் அழைத்துச் செல்ல!

''அமெரிக்கா, கனடா போன்ற முன்னேறிய நாடுகளிலிருந்து வந்த மாணவ மாணவியரின் தன்னம்பிக்கையும் அவர்கள் கருத்தரங்குகளிலும், சொற்பொழிவுகளிலும் கலந்து கொண்ட விதமும் பிரமிக்க வைத்தது'' என்கிறார் ஷோபா. ''நம் கல்வி முறைக்கும் அவர்களுடைய கல்விமுறைக்கும் உள்ள முக்கியமான வேறுபாடு அவர்கள் எதையுமே நேரடி அனுபவத்தால் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். உதாரணமாக **"neuron growth"** எனப்படும் நரம்பு ''செல்' களின் வளர்ச்சி பற்றி உரையாற்றிய ஒரு மாணவி புத்தகங்களிலிருந்து அது பற்றிப் படித்துச் சொல்ல வில்லை. கண்ணெதிரே நரம்பு 'செல்' களின் வளர்ச்சி பற்றி முழுவதுமாகக் கண்டு தெரிந்து கொண்டபின் அதைப் பற்றிக் கூறினாள். புத்தக அறிவுக்கும், இப்படிப்பட்ட நேரடி அனுபவத்திற்கும் எத்தனை வித்தியாசம்!

அடுத்ததாக அங்கே தகவல் தெரிந்து கொள்வதற்காக இருக்கும் சாத்தியக் கூறுகள். கனடிய மாணவர் ஒருவர் பதப்படுத்தப்பட்ட பழரசங்களில் இருக்கும் **'Ph**

factor' பற்றிய ஆராய்ச்சி ஒன்றைச் செய்திருந்தார். அட்டைப் பெட்டியில் அடைத்து விற்கப்படும் பழரசங்களை அப்பெட்டியில் உள்ள அலுமினியம் 'foil' பாதிக்கிறதா என்ற ஆராய்ச்சி அது. இதற்கான அடிப்படைத் தகவல்களைப் பெரிய விஞ்ஞானக் கூடங்களே 'மாணவர் தானே' என்று அலட்சியப்படுத்தாமல் கொடுத்தனவாம். பழச்சாறு தயாரிக்கும் நிறுவனங்கள் கூடத் தம் ஆலையில் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ளப் பரிபூரண சுதந்திரம் கொடுத்தனவாம்.

இப்படிப்பட்ட பொன்னான வாய்ப்புகள் இருப்பதால் அம்மாணவர்கள் தேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்களைப் போலத் தம் உரையிலே 'ஸ்லைடு'கள் என்ன, புகைப்படங்கள் என்ன, 'வீடியோ' டேப்புகள் என்ன என்று அசத்தி விடுகிறார்கள்." அப்போது சற்று ஏக்கமாகத்தான் இருந்ததாம் ஷோபாவுக்கு.

ஆனால் "அமெரிக்கா, கனடா, இந்தியா இந்த நாட்டிலிருந்து வந்தவர்களுக்கெல்லாம் மூளை ஜாஸ்திதான். அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளிலேயே அவர்களுடைய அறிவுத்திறன் வெளிப்படுகிறது பாரேன்" போன்ற விமர்சனங்கள் ஜாடை மாடையாகக் காதில் விழுந்தபோது 'காலரை'த் தூக்கி விட்டுக் கொள்ளலாம்.

இது மட்டுமல்ல நாம் அன்றாடச் சமையலில் உபயோகப்படுத்தும் மஞ்சள் பொடி புற்று நோயைத் தடுக்கும் மருந்தாகச் செயல் படுகிறதா, மேலை நாடுகளைப் பெருவாரியகப் பிடித்திருக்கும் மனச்சோர்வு, மன அழுத்தி போன்ற தொல்லைகள் கீழை நாட்டவரிடம் அவ்வளவாகப் பாதிப்பதில்லையா, 'எய்ட்ஸ்' போன்ற பயங்கரங்கள் அண்டாமல் காப்பதற்குத்தான் தாம்பத்திய உறவின் கட்டுப்பாடுகள் நம் கலாசாரத்தோடு இணைந்த பகுதியாக இயங்குகின்றனவா — என்பது போன்ற பல கேள்விகளில் மேலை நாட்டு விஞ்ஞானிகளின் கவனம் நம் பக்கம் திரும்பிக் கொண்டிருக்கிறது.

"இப்போது அவர்கள் நம்மைப் பார்க்கும் பார்வையில் ஒரு புதிய மரியாதை தெரிவதை உணர முடிகிறது" என்கிறார் ஷோபா.

"ஆனால் ஒன்று மட்டும் ஜீரணித்துக் கொள்ளச் சற்றுக் கடினமாக இருந்தது. அவர்கள் ஆசிரியர்களிடம், பழகும், பதிலளிக்கும் முறை. என்னதான் சரியான பதிலாக இருந்தாலும் கூட ஒருவித அலட்சியத்தோடு ஆசிரியரைப் பெயர் சொல்லி விளித்துச் சொல்லும் முறை. தோளில் கை போட்டுப் பழகும் சகஜபாவத்துக்கும் ஓர் எல்லை வேண்டாமா? வயது, அனுபவம், மேம்பட்ட அறிவுத்திறன். இவற்றுக்கெல்லாம் சற்று மரியாதை வேண்டாமா?" — கேட்பதற்குச் சந்தோஷமாகத்தானே இருக்கிறது — நம் இளைய தலைமுறையினரின் எண்ணப் போக்கைக் கண்டு?

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

மாலை வேளைகளில் திடீரென விருந்தாளிகள் வந்து விட்டால் தோசை, உப்புமா, இட்லி, பொங்கல் போன்ற சிற்றுண்டிகளைச் செய்து விடுவோம். ஆனால் அதற்கேற்ற சட்னி, சாம்பார் செய்ய முடியாமல் போகலாம். தேங்காய் இல்லாதிருக்கும் போது நிலைமையைச் சமாளிக்க ஒரு சுலபமான வழி. காலையில் செய்த ரசத்தின் மீதி (அடி ரசம்) இருக்குமல்லவா? அதை உபயோகித்துக் 'கொத்ஸு' செய்யச் சுலபமான யோசனை. சாம்பாருக்கு வறுப்பது போல் தனியா, கடலைப் பருப்பு, பெருங்காயம், மிளகாய் வற்றலை வறுத்துப் பொடி செய்யவும். தக்காளி, வெங்காயம், 2 பச்சை மிளகாய் இவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி வதக்கவும். நன்கு வதக்கியதும் அடி ரசத்தை ஊற்றி, பொடி செய்த தூளைப் போட்டு ஒரு சிட்டிகை



வெல்லம், உப்பு போட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். இது எல்லாவிதமான சிற்றுண்டிகளுக்கும் ஏற்ற "சைட் டிஷ்' சாதாரணமாக நாம் செய்யும் கொத்ஸை விட ரசவண்டி கொத்ஸு இன்னும் பிரமாதமாக இருக்கும்.

— சுசுந்தி.

உயரம் தாண்டுதல்

—சத்யப்ரியன்

மூளை முழுவதும் பிராண்டப்படுவதைப் போல உணர்ந்ததும் சாம்பவிக்குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது. மணி ஐந்து. இதோ அரை மணி நேரம் முன்புதான் படுத்துக் கொண்டது போலிருந்தது. ஒரு குரூர ஆசை எழ, அலாரம் அடித்து முடிக்கும் வரை காத்திருந்தாள். மாமியார் புரண்டு படுப்பது தெரிந்தது. அவன் அறை பூட்டி இருந்தது. அலாரம் வைத்துக் கொண்டு படுக்கும் நாட்களில் சாம்பவி அவனுடன் படுத்துக் கொள்ள கூடாது. அவன் தூக்கம் கெடுமாம். தனி அறை. தனி படுக்கை.

ரேகா விழித்துக் கொள்ளவில்லை. குழந்தைகளுக்குச் சலனம் கிடையாது. ரேகாவின் நெற்றியில் கை வைத்துப் பார்த்தாள்.

டெம்பரேச்சர் குறைந்திருக்கிறது.

தெர்மாமீட்டர் வைத்துப் பார்க்கலாமா என்று வந்தது. வேண்டாம். பெட்ரூம் வார்ட்ரோபில் தெர்மாமீட்டர் இருக்கிறது. அலாரம் அடித்த அதிர்ச்சியில் அவன் மீண்டிருக்க மாட்டான். பெட்ரூம் கதவைத் திறந்து தெர்மாமீட்டர் எடுப்பதன் மூலம் அவன் தூக்கம் கலையலாம். அல்லது அவன் தூக்கம் கலைந்ததற்கு அவள் பெட்ரூம் கதவைத் திறந்தது காரணமாக இருக்கும். இன்று மண்டல அளவிலான மேலாளர் தேர்வு நடை பெறுகிறது. சாம்பவியின் பெயர் பரிந்துரை செய்யப்படப் போவதாக பேச்சு அடிபடுகிறது. அவனிடம் இன்று யாசகம் பெற நிறைய விஷயங்கள் உண்டு.

ரீஜனல் மானேஜர்.

சாம்பவிக்கு முதுகுத் தண்டு உதற ஒரு சந்தோஷப் பூ வெடித்து, கண், காது, மூக்கு வழியாக சிதறியது.

ஒரு நிமிஷம் ஆனதும் அலாரம் நின்று போனது. பாலை அடுப்பில் வைத்து விட்டு ஸிங்கிலிருந்து எல்லா பாத்திரங்களையும் எடுத்து வெளியில் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி வைத்தாள்.

பால் காயும் சமயம் ஒரு அனிச்சை செயலாகத் திரும்பிப் பார்த்தாள். மாமியாரின் படுக்கை சுருட்டி வைக்கப்பட்டிருந்தது. பால் காயும் சமயம் மாமியாரின் தூக்கம் கலைவது தினப்படி நடக்கும் ஆச்சரியம்.

அவனிடம் ஏற்பிக்கப்பட வேண்டிய வேலைகள் நினைவுக்கு வந்தது. ஏஜிஎம் வருவதால் . அவன் எட்டு மணிக்குள் ப்ராஞ்சில் இருக்க வேண்டும். எனவே டைனிங் ரூமில் ஸெல்ஃப் ஸெர்வ் பண்ணிக் கொள்வதோடு அம்மாவையும் போட்டுக் கொள்ள சொல்ல வேண்டும். ஆஃபீஸுக்கு ஸ்கூட்டரில் போகச் சொல்ல வேண்டும். இன்று மட்டும் டிவிஎஸ் ஃபிஃப்டி அவளுக்கு வேண்டி இருக்கும். முடிந்தால் ஒரு மணி நேரம் பெர்மிஷன் போட்டு விட்டு ரேகாவிற்கு மெடிகல் அட்டென்டென்ஸுக்கு ஏற்பாடு செய்யச் சொல்ல வேணடும்.

இவ்வளவு விஷயத்துக்கும் அவனிடம் ஒப்புதல் வாங்க முடியுமா? அவன் எப்பொழுது எரிச்சலடைவான் என்றே சொல்ல முடியாது.

கடவுளே எனக்குத் தைரியம் கொடு.

''என்ன சமையல்?'' என்றாள் மாமியார்.

அழகுணர்ச்சி இல்லாத சமையல். இன்று என்ன கிழமை? மனமே! எப்படி மறந்தாய். அக்டோபர் பதினெட்டு. வெள்ளிக் கிழமை. மண்டல அளவிலான மேலாளர்கள் தேர்வு செய்யப்படும் தினம்.

வெள்ளி, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் புதிதாக சமைக்க வேண்டும் ஃப்ரிஜிலிருந்து எடுத்து சூடு பண்ணி வைக்கக் கூடாது. அன்னையின் ஆணை.

சாம்பவி மையமாக சிரித்தாள்.

''ஒரு பாயசம் வை.''

பாயசமா? எனக்கு எட்டு மணிக்குள் ஆஃபீஸில் இருக்க வேண்டும்.

"என்ன விசேஷம்மா?"

"சுகுமாருக்கு இன்னிக்கு பிறந்த நாள்டி."

அக்டோபர் பதினெட்டு. எப்படி மறந்து போனேன்?

இனிமேல் எதிர்ப் பேச்சுக்கு வழியில்லை. குக்கரில் கூடுதலாக தட்டில் சேமியாவும், பாலும் கலந்து வைத்தாள்.

சுகுமார் எழுந்து வந்து கொண்டிருந் தான்.

"ஹாப்பி பர்த் டே" சிரிப்பு என்ற ஒன்றை ஒட்டிக் கொண்டு அவன் முன்னால் நின்றாள். அவனுடைய வழக்கமான இறுகிய முகம் இவளுடைய புன்னகை மற்றும் பிறந்த நாள் வாழ்த்தை அங்கீகரித்த தாகத் தெரியவில்லை. இவன் என்ன ரகம்? பன்னிரெண்டு வருஷ தாம்பத்யத்தில் எட்டு வயதில் ஒரு பெண் இருக்கிறது. இன்னும் கூட அவளைத் தோழியாக, நெருங்கிய வளாக நினைப்பதில்லை.

குக்கர் சத்தம் வரும் பொழுது மணி ஆறரை ஆகி விட்டது. உள்ளே ஓடிப் போய் ரேகாவைத் தொட்டுப் பார்த்தாள். கை பட்டதும் குழந்தை விழித்துக் கொண்டது.

"குட் மார்னிங் கண்ணம்மா" நெற்றியில் முத்தமிட்டு சிரித்தாள்.

ரேகா பலவீனமாக சிரித்தாள்.

"ஹவ் டு யூ ஃபீல் நவ்?"

அதற்கும் சிரிப்பு.

உடம்பில் கத, கதப்பு ஏறியிருந்தது



போலிருந்தது. பெட்ருமிலிருந்து தெர்மா மீட்டர் எடுத்துக் கொண்டு வந்தாள்.

''இன்னிக்குக் கண்ணம்மா ஸ்கூலுக்குப் போக வேண்டாம். வீட்டில் பாட்டியோட சமத்தா இருந்தா போதும்.''

''நீ ஆஃபீஸ் போணுமாம்மா?''

யுகாந்தர கேள்வியாகி விடுமோ இது? எத்தனை நாட்கள் இதைக் கேட்க வேண்டி வரும்? ஏன் ஆணும், பெண்ணும் வேலைக்குப் போகும் வீடுகளில் குழந்தைகள் அம்மாவை மட்டும் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்கிறது?

நூற்றி இரண்டு.

கடவுளே!

மெல்ல ரேகாவின் தலையைத் தடவிக் கொடுத்தாள்.

''அம்மா போய்ட்டு சீக்கிரம் வந்துடு



வேன் கண்ணம்மா.''

எழுந்து வெளியில் வந்தாள். குழந்தை கை நீட்டி முந்தானையைப் பற்ற முயற்சித்தது. ஒரு சின்ன இடைவெளி தயக்கத்தில் முயற்சி விட்டுப் போக விரல்கள் பட்ட ஸ்பரிசம் உடலில். தாங்க முடியாத குற்ற உணர்ச்சி மனத்தில்.

நான் என் குழந்தையைப் புறக்கணிக்கின்றேனா? எனக்குக் கேள்விகள் மட்டும் கேட்க முடியும். அனிச்சை செயலாய் எழும் கேள்விகள். அல்லது என் இரண்டு செயல்களின் இடைப்பட்ட நேரம் மிகக் குறைவு என்பதால் என்னுள் கேள்விகள் மட்டுமே எழும். பதில் கிடைக்காது. அல்லது இது தான் பதில் என்று யோசிக்க எனக்கு நேரம் இல்லை. என் அடுத்த வேலை என்ன?

''சாம்பவி'' மாமியார் கூப்பிட்டாள்.

''என்னம்மா?''

''பூங்காவனம் இன்னிக்கு வர மாட்டாளாம். அவ பையன் வந்து சொல்லிட்டு போனான்.''

வெளியில் எட்டிப் பார்த்தாள். எல்லா பாத்திரமும் குழாயடியில் கிடந்தன. மணி ஆறே முக்கால். நேரம் அளந்து வைக்கப் பட்டிருக்கிறது. குக்கர் திறந்து சமையல் பண்ண பதினைந்து நிமிஷம். அவனுடன் பேசப் போகும் நேரம் பத்து நிமிஷம். அவனுக்கு வேகமாக சொன்னால் புரியாது. அவனுடைய க்ளையன்ட்னிடம் நீட்டி முழக்கி பேசிப் பேசியே கதை சொல்வது மாதிரி சொன்னால்தான் புரியும். உடை உடுத்தி கொள்ள, அலங்காரம் பண்ணிக் கொள்ள பத்து நிமிஷம். அசிரத்தையாக இன்று அலுவலகம் போக முடியாது.

''என்ன பண்ணப் போற?''

''எல்லா பாத்திரத்தையும் ஸிங்கில் போட்டுடப் போறேன். ராத்திரி வந்து அலம்பி வெச்சுடறேன்.''

''வெறு, வெறுன்னு ஆயிடாதோ?''

''எனக்கு இன்னிக்கு ஆஃபீஸில் முக்கிய தினம்மா! ரீஜனல் மானேஜர் போஸ்ட்டுக்கு இன்டெர்வ்யூ நடக்கப் போறது. நேத்திக்கே சொன்னேனே''

''தினம் ஏதாவது ஒண்ணு.''

பொறு! மனமே பொறு.

கொதித்துக் கொண்டிருந்த புளித் தண்ணீரில் பருப்பை விட்டாள்.

''வீடு வீடாவா இருக்கு?'' மாமியார் முணுமுணுத்தாள்.

எப்படி இருக்கும்? சுகுமார் சாதனை வெளி உலகம் மட்டும்தான். அவன் உலகம் தனி. எஃப்சிஏ. சார்ட்டர்ட் அக்கவுண்டன்ட். தனி ஆஃபீஸ் மவுண்ட் ரோட்டில். வீடு பற்றிய பிரக்ஞை கிடையாது. சின்னச் சின்ன விஷயங்களை அவனுடன் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடாது. பொம்பளைங்க சமாச்சாரம் என்பது மாதிரி அவனுக்கு இதெல்லாம் அல்பம். அவளுக்கு அப்படி இல்லை. இரண்டு உலகம். வெளி உலகில் மெட்ராஸ் ஸிட்டி ப்ராஞ்சில் மானேஜர். முப்பத்தெட்டு வயதின் மிகப் பெரிய சாதனை. வீட்டில் முழுசாகச் சமையலிலிருந்து ரேகாவுக்குப் பாடம் சொல்லி கொடுப்பது வரை அவள் தான். சமையலுக்கு ஆள் கூடாது. குளித்து விட்டுத்தான் குக்கர் வைக்க வேண்டும். மாமியாரை மீற முடியாது. மீறினால் மாமியார் சட்டென்று அழுது விடுகிறாள். வேலைக்குச் செல்லும் மருமகள் ஒரு ராட்சசி மாதிரியும், அவளிடம் மாட்டிக் கொண்ட தான் ஒரு வாயில்லா ப்ரகலாதன் மாதிரியுமாக ஒரு பாவனையை ஏற்படுத்தி விடுவாள். அல்லது காலனியில் மருமகளால் தினப்படி வாழ்க்கையில் படும் அவஸ்தைகள் என்ற தலைப்பில் கட்டுரை வாசித்து விடுகிறாள். அவனிடம் யோசித்து தீர்ப்பு வழங்க வேண்டும் என்ற நினைப்பே இருக்காது. அம்மா அழுவதைப் பொறுக்க மாட்டான். ''டு யூ ஹேவ் எனி ஸென்ஸ்?'' என்ற ரீதியில்தான் ஆரம்பிப்பான்.

சாம்பவி ப்ரெட் டோஸ்ட் பண்ண டோஸ்டரை அடுப்பில் வைத்து விட்டு வெளியில் போடப்பட்டிருந்த பாத்திரங்களை மீண்டும் ஸிங்கில் போடத் தொடங்கினாள்.

''நான் சொல்லிண்டே இருக்கேனே...'' மாமியார்.

''என்ன பண்றதும்மா?''

''தேச்சு அலம்பி எடுக்க பத்து நிமிஷம் ஆகுமா?''

எனக்கு ஒவ்வொரு நிமிஷமும் ஒவ்

வெல்லச் சேவை, புளிச் சேவை, எலுமிச்சை சேவை என்று சாப்பிட்டிருக்கிறோம். முட்டை சேவை சாப்பிட்டு இருக்கிறீர்களா? ஒரு வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டுப் பட்டை, கிராம்பு, இஞ்சி இவற்றைத் தாளித்து இரண்டு முட்டைகளை உடைத்து அதில் ஊற்றி வதக்குங்கள். பிறகு சுமார் நான்கு அல்லது ஐந்து கப் சேவையை உதிர்த்து அதில் கொட்டிக் கிளறுங்கள். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடும் சத்தான உணவு.

— உமா புஷ்பராஜ்.





என் பாட்டி ஒரே ஒரு முறைதான் பொய் சொன்னாள்...

தினமும் நான் சாப்பாட்டை முடிக்க பாட்டி எனக்கு ஸ்பூன் நிறைய ஊறுகாய் வைப்பது வழக்கம். ஆகா, காரமும் மணமும் நிறைந்த, அருமையான, வீட்டிலேயே தயாரான ஊறுகாய்... ஆனால் நான் ருசித்துச் சாப்பிட்டது உண்மையில் ருசி ஊறுகாய்தான் என்பதை, பாட்டி என்னிடம் சொல்லாமலே மறைத்து விட்டாள். இப்போதுதான் எனக்கு அந்த உண்மை தெரியும். ஆனால் ஒன்று மட்டும் சொல்வேன். ருசி ஊறுகாய்க்கும் வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் ஊறுகாய்க்கும் வித்தியாசமே கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஏனெனில் பாட்டியின் தயாரிப்பான வீட்டு ஊறுகாய் போலவே ருசி ஊறுகாய் விறுவிறுப்பானது. நல்ல மணத்துடன் கூடியது. மேலும் மேலும் சுவைக்கத் தூண்டுவது. இது முழுக்க முழுக்க உண்மைதான்!

சுவை மிக்க
19 வகைகளில்
கிடைக்கிறது.



Ruchi

ருசி ஃபுட் பிராடக்ஸ்,
"ஷ்யாம் ஹவுஸ்",
125, ஜி.என். செட்டி ரோடு சென்னை 600 017

போன் : 869290/869438

SHYAM GROUP
ENTREPRENEURS WITH VISION

LINTAS M RFP 3 2013 TM

வீட்டிலே தயாரித்தது போன்ற சுவை.
செய்யும் சிரமம் சிறிதும் இல்லை

பனியில் நனைந்த மலர் போல் குளுமை நிறைந்த புதுமை!





கிரௌன் ஹெர்பல் ஷாம்பூ. சித்த
வைத்திய முறைப்படி மூலிகைகளைக்
கொண்டு தயாரிக்கப்படுவது.
எல்லா வகைக் கூந்தலுக்கும்
ஏற்றது. கூந்தலைச் சுத்தம்
செய்வதோடு பாதுகாப்பும்
அளிக்கிறது.
கூந்தலின் வேர்க்கால்களில் உள்ள
ஊட்டச் சத்துகளையும் ஈரப்
பசையையும் காத்து கூந்தலுக்கு
வலுவூட்டுகிறது.
கூந்தலைச் சீராகப் பதப்படுத்தி
இயற்கையான நிறத்தையும்
பொலிவையும் மீட்டுத் தருகிறது.
ஒவ்வொரு முறையும் குளிர்ச்சியும்
புத்துணர்ச்சியும் மலரச் செய்கிறது.

CROWN

கிரௌன்

ஹெர்பல் ஷாம்பூ

Insight- CHP -1042

வொரு டவுன்.

"நான் தேச்சு வைக்க மாட்டேனா?" மாமியார் கேட்டாள்.

அம்மா குழாயடியில் பாத்திரங்களைப் போட்டு கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பதைப் பார்த்தால் அவனுக்கு ரத்தக் கண்ணீரே வந்துவிடும். பையன் எம்.பி.ஏ. மாட்டுப் பெண் பாங்க் மானேஜர். அம்மா குழாயடியில் உட்கார்ந்து பாத்திரம் தேய்க்கலாமா? இவன் லாஜிக்கே புரியவில்லை. அம்மா தேய்க்கக் கூடாது. ஆனால் மனைவி தேய்க்கலாம். பெண்ணை இரண்டு விதமாக பார்க்கிறார்கள். அம்மாவாக, மாமியாராக. ஆணுக்கும் இரண்டு மனோபாவம் உண்டு. அம்மாவிடம் ஒன்று; மனைவியிடம் ஒன்று. அம்மா மட்டுமே கஷ்டப்படும் பெண்ணாகக் கண்களில் படும் மனோபாவம்.

"ராத்திரி வந்து நான் தேச்சுக்கறேன்."

"ஏழை சொல் என்னிக்கு அம்பலம் ஏறி இருக்கு?"

"அம்மா! நீங்க ஏழை இல்லை. மாசம் பத்தாயிரம் ரூபாய் சம்பளத்தில் நம்ம வீடு ஓடிண்டிருக்கு. எந்த அர்த்தத்தில் சொல்றீங்கன்னும் எனக்குத் தெரியும். கார்த்தால ஸீன் க்ரியேட் பண்ண வேண்டாம்னு பார்க்கறேன். உங்களுக்கு முடியலை. வயசாறது. அப்படின்னா என் சௌகரியத்துக்கு விட்டுடுங்கோ. ஒன்பது மணிக்கு ஆஃபீஸ்னு ஓடறோம். எல்லா நேரமும் வீட்டில் இல்லை."

மாமியார் முகம் சின்னதாகி விட்டது.

ஏதோ ஒரு இழை பிசகி விடுகிறது. குரல் உயர்த்திப் பேச வேண்டும் என்பது விருப்பமில்லை. டெபாசிட் மொபலைஸேஷனுக்கு பார்ட்டி, பார்ட்டியாக போய்ப் பார்த்து, அவமானங்களைத் தாங்கிக் கொண்டு சிரித்துப் பேசியிருக்கிறாள். வீட்டில் இவனும் மாமியாரும் எப்படி இழை பிரித்தார்கள்?

மணி ஏழே முக்கால். இனிமேல் மாமியாரை சமாதானம் பண்ணவோ அல்லது சுய பச்சாதாபத்தில் இரண்டு நிமிஷம் மனம் ஏங்கவோ கூட நேரமில்லை.

மீண்டும் ஒரு முறை முகத்தை சோப் போட்டு கழுவிக் கொண்டாள். இன்னும் பத்து நிமிடம் அவனுக்கென்று ஒதுக்கி சலுகைகள் பெற வேண்டும். அவன் சபையில் ஒரு அரசன் வீற்றிருப்பதைப் போல ஹிண்டுவை விரித்து வைத்து கொண்டிருப்பான். மனு செய்யும் ஏழை ப்ரஜை போல இவள் போய் நிற்க வேண்டும். இத்தனைக்கும் அவனுக்கு சமைக்கத் தெரியும். அவனுடைய ஸி. ஏ. அப்ரண்டிஷிப் சமயத்தில் சுயமாக சமைத்து சாப்பிட்டவன். இருந்தும்



திடீரென்று வயிற்றில் இடதுபுறம், எலும்பை ஸ்டாண்ட் போட்டு நிறுத்தி வைத்தாற் போல, இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு நீண்ட நேரமாக வலி பொறுக்க முடியவில்லை. என் அண்ணியிடம் சொன்னேன். 'ப்பூ, இதற்காகவா பயப் படுகிறாய்; உஷ்ணத்தால்தான் அப்படி இருக்கிறது. கொஞ்சம் இரு' என்றுவிட்டுச் சிறிதளவு சீரகம், உப்பு இரண்டையும் வாணலியில் போட்டு நன்றாக வெடித்துக் கருகியதும் அம்மியில் பொடி செய்து வாயில் போட்டுத் 'தண்ணீர் குடி' என்றார்கள். என்ன ஆச்சரியம்! நொடியில் வலி இருந்த இடம் தெரியவில்லை.

— உமா புஷ்பராஜ்.

காலை வேளையில் ஒரு மிக்ஸி போடக் கூடச் சமையலறைப் பக்கம் வர மாட்டான். ஆண் என்பவன் அலுவலகம் சார்ந்தவன். நிர்வாகம் சார்ந்தவன்.

ட்ரெஸ்ஸிங் டேபிள் கண்ணாடி முன்னால் நின்று கொண்டாள்.

முப்பத்தெட்டு வயசு.

வயசை அடையாளம் சொல்ல தலை முடியில் நரை இரண்டு மூன்று இடங்களில் தோன்றியதைத் தவிர இன்னும் அதே பழைய அழகு முகம். பள பளவென்று கருமையில் மின்னும் கண்கள். தீர்க்கமான மூக்கு. நல்ல வட்ட முகம். கண்ணாடி கிண்ணத்தில் இருக்கும் ஐஸ்க்ரீம் உருள் போல கன்னம். உடல் சூடு கிடையாது. என்பதால் பருக்கள் வந்ததில்லை. பருக்கள் இல்லை என்பதால் மருவில்லாத கன்னம். சராசரி உயரத்தை விட கொஞ்சம் கூடுதலான உயரம். இடுப்பும், மார்பும் வயதைக் குறைத்துக்காட்டும். பளிச்சென்று உடுத்திக் கொண்டு சிரித்த முகத்துடன் இருந்தால் சாம்பவி! உனக்கு என்ன வயசு சொல்லலாம்? முப்பது? இருபத்தெட்டு?

கண்ணாடியின் பின்னால் சுகுமார் முகம் தெரிந்தது.

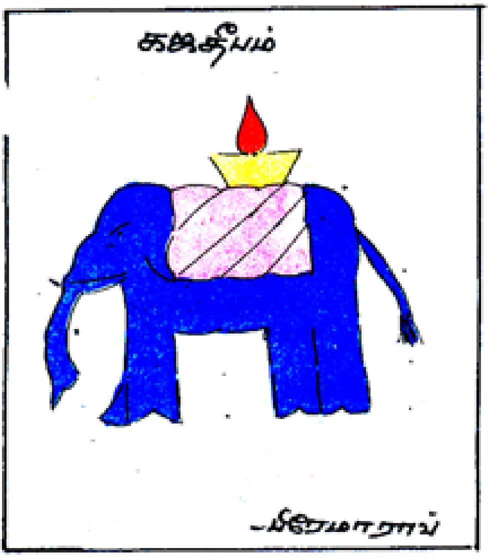
"அம்மாவிடம் என்ன சொன்னாய்?"

ஓ! ஜட்ஜ்மெண்ட்.

"அம்மா உங்ககிட்ட என்ன சொன்னார்?"

"அது இப்ப முக்யமில்லை. நீ என்ன சொன்னே?"

"லுக் சுகுமார். ஒரு வாரமா இன்னிக்கு எனக்கு ரீஜனல் மானேஜர் போஸ்டிங்குக்கு இன்டெர்வ்யூ நடக்கறதுன்னு சொல்லிண்டிருக்கேன். அதைப் பத்தி தெரிஞ்சுண்ட



தாவே காட்டிக்கலாம். நீங்க மட்டுமில்லை. உங்க அம்மாவும். அபிப்ராயத்தை வெளியில் சொல்லாம அழுத்தமா இருந்துண்டு கண்ணாமூச்சி விளையாடறது ஒரு கலை. எனக்கு அந்தக் கலை கை வரலை. எனக்கு எதுவும் நேருக்கு நேர்தான். உனக்கு இன்டெர்வ்யூ இருக்கே என்ன பண்ணப் போறேன்னு கேட்பீங்கன்னு நினைச்சேன். நேத்திக்கு கேட்டிருக்கலாம். கேட்கலை. இன்னிக்கு வலிய வந்து ஹாப்பி பர்த் டே சொன்னேன். அப்ப கேட்பீங்கன்னு நினைச்சேன். கேட்கலை. வீட்டுக்குள்ளயும், வெளிலயும் நான்தான் டெஸிஷன் எடுக்க வேண்டி இருக்கு. நடுவில் இது மாதிரி ஏற்படும் உராய்வுகளை பெரிசாக்க முயற்சி பண்ணாதீங்க.''

"எனக்கு அட்வைஸ் பண்றயா?''

"If it is necessary."

"ஷிட்.''

அவன் ட்ரெஸிங் டேபிள் மேல் ஹின்டுவை விட்டெறிந்து விட்டு வாசலுக்குப் போய் விட்டான்.

கோபம் ஆண்மை என்று யார் சொன்னது? கோபம் என்பது நழுவுதல்.

சமையலறையிலிருந்து ஒரு டம்ளரில் ஹார்லிக்ஸும், இரண்டு ஸ்லைஸ் ப்ரட்டும் எடுத்துக் கொண்டு ரேகாவிடம் போனாள்.

"ரேகா.''

"ம்.''

"எழுந்திரு. ஹார்லிக்ஸ் குடிக்கலாம்.''

"ஹார்லிக்ஸ் வேண்டாம்மா. போர்.''

"வெறும் வயிறோட இருக்கக் கூடாது கண்ணம்மா.''

"அப்போ காப்பி கொடு.''

"காப்பி கூடாதும்மா தங்கம்.''

"நீ குடிக்கறியே.''

"இன்னிக்கு ஒரு நாளைக்கு ஹார்லிக்ஸ் குடிச்சுக்கோ. நாளைக்கு ஜுரம் சரியாப் போன உடனே....''

"போம்மா ஜொரம் சரியாப் போச்சுன்னா நியூட்ராமுல் குடிம்ப.'' ரேகா முனகியபடி ஹார்லிக்ஸ் குடித்தாள்.

"இன்னிக்கு சீக்கிரம் வந்துடுவியா?''

"ம்.''

"எத்தனை மணிக்கு? ஏழு மணிக்கு வந்துட்டு சீக்கிரம் வந்துட்டேம்ப.''

சாம்பவி ஒப்புக்கு அவள் தலைமுடியைக் கோதி கொடுத்து விட்டு வெளியில் வந்தாள்.

சுகுமார் வாசலில் உட்கார்ந்திருந்தான். அவளும் ஒரு நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு அவன் அருகில் உட்கார்ந்தாள்.

"நான் இன்னிக்குச் சிக்கிரம் போகணும்."

அவன் பதில் சொல்லவில்லை.

"நான் இங்கே நிலா முற்றத்தில் உட்கார வரவில்லை.''

"நான் உன்னை உட்காரக் கூப்பிடவில்லை'' என்றான்.

"ஐ நோ. என் காரியமா இருந்தாலும் நான்தான் வலிய வரணும். உங்க காரியமா இருந்தாலும் நான்தான் வரணும். உங்க கிட்ட சொல்றதுக்கு ரெண்டு, மூணு விஷயமிருக்கு. ஒண்ணு இன்னிக்கு பஸ்ஸில் நான் போகலை. உங்க டிவிஎஸ் ஃபிஃப்டி வேணும். ரெண்டு சமைச்சு எல்லாத்தையும் டேபிள்ள வெச்சிருக்கேன். அம்மாவும், நீங்களும் போட்டுண்டு சாப்பிடுங்கோ. மூணு ரேகாவுக்கு இன்னும் ஜுரம் நிக்கலை. போற வழில டாக்டர் ராமமூர்த்தி டிஸ்பென்சரியில் தலையைக் காட்டிட்டு போங்கோ.''

"Don't put orders."

"இது ஆர்டர் இல்லை. ரிக்வெஸ்ட்.''

"Don't teach me."

இவன் எப்பொழுது மாறப் போகிறான்?

இன்டெர்காம் சப்தம் எழுப்ப சாம்பவி எடுத்து காதில் வைத்துக் கொண்டாள்.

"குட்மார்னிங் மேடம். யாரோ ஒரு ஜர்னலிஸ்ட் உங்களைப் பார்க்கணும் என்கிறார்." அக்கவுண்டன்ட் கேட்டார்.

"என்னையா?''

"ஆமாம். அனுப்பட்டுமா.''

"அனுப்புங்க.''

ரீஜனல் ஆஃபீஸுக்கு ஃபோன் பண்ணி கேட்டதில் இன்னும் ஒரு போட்டியாளர் வந்து சேராததால் இன்டெர்வ்யூ பதினொரு மணி ஆகும் என்றார்கள். இது, தானே அமைந்துள்ள காலதாமதம். தெரிந்திருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் கால தாமதமாக



கண்ணன் தேவன் தோட்டப் பண்ணைகளின் உயர்வே தனி!

தென் இந்தியாவில் உள்ள கண்ணன் தேவன் மலைகளுக்கென்றே
வாய்த்திட்ட வளமகிமை—இயற்கை மூலநிதிகளின் இணையிலாப் பொருத்தத்தில் விளையும்
ப்பில்லா மணிக் கொழுந்துத் தேயிலை. அதற்கே உரிய உயர் வீரியம்.
செல்வ நறுமணம்—அவை அப்படியே தோட்டப் பண்ணையில் உடனடியாக பேக் செய்யப்பட்டு
ிருக்கெனப் பதினேற்தே நாட்களுக்குள் சேர்ப்பிக்கப்படுகின்றன உங்களிடம்—
சுவை மாறாத அதே புத்தம் புதுமணப் பொதிவோடு, டாட்டா தர
மேம்பாட்டு ஸீல் முத்திரையோடு.

தோட்டப் புதுமைக் கதை' பேசும் இத் தேயிலை மாய உலகில் தென்றல்
புதுமை கமழுவது டாட்டாவின் கண்ணன்—தேவன் ஒன்றே.

கண்ணன் தேவன் டீ

இயற்கை செய்திட்ட கலவை, டாட்டா செய்திட்ட பொதிவு.

டாட்டா டீ லிமிடெட்



A TATA PRODUCT

daCunha TT 30 90 Tam



சரியான வகையில் கட்டப்பட்ட ஒரு வீட்டிற்கு
சிறந்த முறையில் அமைக்கப்பட்ட
ஒரு தண்ணீர்த் தொட்டி தேவை
கும்மடி பாலிமேர்ஸ் தயாரிக்கும்
ஜி & பி தண்ணீர்த் தொட்டிகள்
மற்றும் மேல் மட்டத் தொட்டிகள்
G&P
Good & Proper
ஜி & பி தண்ணீர் தொட்டிகள்
வற்றாத நீர் ஊற்றுகள்



சிக்கன முறையில்
கொசுக்களை விரட்ட!
வாசனையுள்ள
ஜோக்கர்
கொசு விரட்டும் சொட்டு மருந்து
JOKER MOSQUITO MAT
RECHARGING DROPS
• உபயோகித்த ஒரே அட்டையை மீண்டும் மீண்டும் உபயோகிக்கலாம்.
• எந்தவித பாதிப்பும் கிடையாது. குழந்தைகளுக்கு கூட தீங்கு விளைவிக்காது.
• ஒரு பாட்டில் 63 இரவுகள் உதவக் கூடியவை.
• ஒரு அட்டை இலவசம்
ஒரு இரவிற்கு
செலவோ
25 பைசாதான்
JOKER PERFUMERY CO.
(A Trusted Name in Fragrance World)
23, Nyniappa Naick Street, Madras - 600 003.
Phone : 564601
எல்லா கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

வீட்டிலிருந்து கிளம்பி இருக்கலாம். ராம மூர்த்தி டிஸ்பென்சரிக்கு போய் விட்டு ஒரு வேளை மருந்தை ரேகாவுக்குக் கொடுத்திருக்கலாம். ரேகாவுக்கு மருந்தும், மாத்திரையும் விஷம். பிடிவாதமும் அதிகம். சாயங்காலமாவது ஜுரம் தணிய வேண்டும். இறங்காமல் அது என்ன அப்படி ஒரு ஜுரம்? வாட்டர் கண்டாமினேஷன் அதிகமாகி ஸிட்டி முழுக்க டைஃபாய்ட் என்கிறார்கள். கடவுளே! குழந்தைக்கு அந்த மாதிரி எதுவும் இருக்க கூடாது. அவனுக்கு வேண்டுமானால் ஃபோன் பண்ணி டாக்டரிடம் அழைத்துக் கொண்டு போனானா என்று கேட்கலாமா?

"வணக்கம்" அவன் உள்ளே நுழைந்தான்.

"வணக்கம். உட்காருங்க."

அவனைப் பார்க்க ஒரு பத்திரிகையாளன் மாதிரியே இல்லை. உசரமும், பருமனுமாக சினிமா நடிகன் மாதிரி இருந்தான். கையில் ஒரு ப்ரீஃப் கேஸ் கொண்டு வந்திருந்தான். கண்களில் மட்டும் அறிவின் ஒளி கூடியிருந்தது.

"என் பெயர் சங்கரநாராயணன். வித்யா சாகர் என்ற பெயரில் கதைகள், கவிதைகள் எழுதுபவன்."

"மைகுட்னஸ். வித்யாசாகர் நீங்களா?"

அவன் சிரித்தான். ஆமோதித்தான்.

"உங்கள் எழுத்து எனக்குப் பிடிக்கும் சார். நடை, சொல்லும் கருத்து ஃபிக்ஷன்னே சொல்ல முடியாது. எல்லா பிரச்னையையும் ஒரு மனோதத்துவ ரீதியில் அணுகும் உங்கள் திறன் பாராட்டத்தக்கது. குறிப்பாக பெண்கள் பிரச்னைகள். இவ்வளவு இன்டிமெஸியோடு பெண்களைப் பற்றி எப்படி உங்களால் எழுத முடிகிறது?"

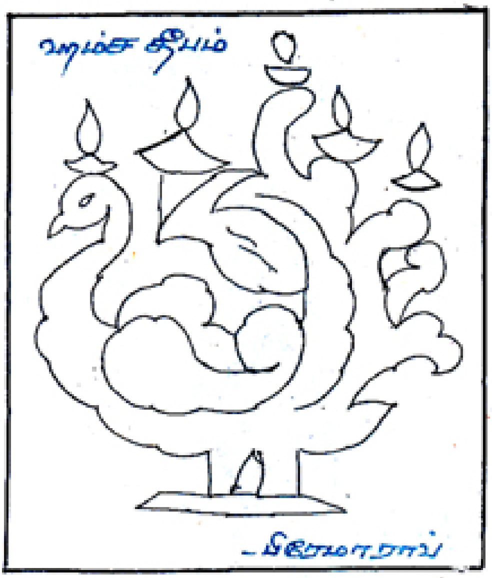
"பெண்கள் இல்லாமல் நான் வானத்திலிருந்து நேராக பூமியில் வந்து குதிக்கவில்லை. நான் ரிஷ்யசிருங்கரும் இல்லை. பெண்களைப் பார்க்காமல், பெண்களை அறியாமல் வளர, நான் சந்திக்கும் நபர்களில் பாதி பெண்களாக இருக்கும் பொழுது, நான் சந்திக்கும் பிரச்னைகளில் பாதி பெண்களின் பிரச்னையாக இருக்கும் பொழுது எனக்குப் பெண்களைப் பற்றி தெரியாது என்று சொல்வது நழுவுதல் ஆகாதா?"

"என்னால் உங்களுக்கு ஆகக் கூடிய காரியம் என்ன?"

"ஒரு ஆங்கில தினசரி அனுப்பி வந்திருக்கிறேன்."

"என்ன விஷயமாக?"

இது பெண் குழந்தைகள் ஆண்டு என்பதால் எங்கள் பத்திரிகை ஞாயிறு மலரில் ஒரு பெரிய ஆர்ட்டிக்கிள் எழுதச் சொல்லி



என்னை அனுப்பி இருக்கு. ஸிட்டியில் பிரபலமாகி இருக்கும் பெண்களைப் பேட்டி கண்டு, அவர்கள் பிரபலமானதற்கு எடுத்துக் கொண்ட சிரமங்கள், பட்ட சிராய்ப்புகள், அடிகள், தாங்கிக் கொண்ட வேதனைகள் என்பதைப் பற்றிய கட்டுரை எழுதணும். அந்தக் கட்டுரையின் நோக்கமே பெண்ணாய்ப் பிறக்க பெண்கள் விரும்புகிறார்களா என்பதுதான்."

"குட்."

"ஏழு பெண்களின் பேட்டி. ஒரு பிரபல டாக்டர், பிரபல சினிமா நடிகை, பிரபல நாட்டிய மேதை, காலேஜ் பிரின்ஸிபல், தொழில் மேதை இவங்கள்ளாம் இதில் அடக்கம்."

"நானும் இதில் சேர்த்தியா?"

"நிச்சயமா. ஆனா ஒரு சிக்கல்."

"மேலுக்குக் கருத்து தெரிவிக்காமல் நிஜ வாழ்க்கையில் தினம் நீங்கள் சந்திக்க நேரிடும் கஷ்டங்களை வெளிப்படையாக சொல்ல வேண்டும் என்றதும் எல்லாரும் ஜகா வாங்கிட்டாங்க. எல்லாரும் சொன்ன ஒரே காரணம்...."

"வீட்டுக்காரர் கோச்சுப்பாரு."

இரண்டு பேரும் சிரித்தார்கள்.

"உங்கள் பேட்டியை என்னிக்கு வச்சுக்க போறீங்க?"

"அப்ப நீங்க ரெடியா?"

"ம்."

"உங்க வீட்டுக்காரர் கோச்சுக்க மாட்டாரா?"

அவள் வெறுமையாக சிரித்தாள்.

"இப்பவே பேட்டி எடுக்கலாமா?"

"ஸாரி! எனக்கு இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் ஒரு முக்கிய இன்டெர்வ்யூ



இருக்கு. உங்களுக்கு செளகரியமான ஒரு மாலை நேரத்தை குறிப்பிடுங்கள். அன்னிக்கு இன்டெர்வ்யூ வெச்சுக்கலாம்.''

''ஓகே. ஒண்ணு பண்றேன். பேட்டியின் கேள்விப் படிவத்தை உங்களிடம் கொடுத்துட்டுப் போறேன். பதில்களை யோசிச்சு வைங்க. வர்ற திங்கட்கிழமை சாயந்திரம் ஏழு மணிக்கு வர்றேன்.''

''நல்லது'' சாம்பவி அவன் கொடுத்த கேள்விப் படிவத்தை வாங்கிக் கொண்டு, தன்னுடைய விஸிட்டிங் கார்டை அவனிடம் கொடுத்தாள்.

''கட்டுரைக்கு என்ன பெயர் வைக்கப் போறீங்க?''

''உயரம் தாண்டுதல்.''

மொத்தம் ஏழு பேர் வந்திருந்தார்கள். அவர்களில் சாம்பவி மட்டும்தான் பெண். தலைமை அலுவலகத்தை சென்னையில் வைத்து இயங்கும் வங்கி அவளுடையது. ஏழு பேர் நேர்முகத் தேர்வுக்கு வந்திருந்தாலும் மண்டல மேலாளர்களாக மொத்தம் மூன்று மண்டலங்களுக்கு மட்டுமே காலியிடங்கள் உள்ளன. திருநெல்வேலி மண்டலம், தென்னாற்காடு மண்டலம், மற்றும் சென்னை மண்டலம். சென்னை மண்டலத்துக்கு அடி தடி தகராறு இருப்பதாகக் கேள்வி. மேலிடத்தின் பார்வை விழ வேண்டும் என்று பேச்சு.

இருபத்து மூன்று வயதில் ப்ரொபேஷனரி ஆஃபீஸராக ஆரம்பித்த வாழ்க்கை இது. இரண்டு வருஷத்தில் சி. ஏ. ஐ. ஐ. பி முடித்தாள். தலைமை அலுவலகத்தில் இவள் பெயர் குறித்து வைத்துக் கொள்ளப் பட்டது. முதல் ஏழு வருஷம் தமிழ் நாட்டில் இரண்டு கிராமப்புற கிளைகளில் கற்றிய

சென்ற மாத (நவம்பர்) மங்கையர் மலரில் ஒரு சகோதரி தனது குழந்தைக்கு ஜவ்வரிசி பொரித்துக் கொடுத்ததைப் போட்டிருந்தார்கள். அதில் பெரிய ஜவ்வரிசி சிறந்தது. எண்ணெயில் போட்டால் நல்ல பெரிதாக வரும். முதலில் வேர்க்கடலையைப் போட்டுப் பொரித்துக் கொண்டு பின்பு ஜவ்வரிசியைப் போட்டுப் பொரிக்க வேண்டும். இதில் அவல் பொரி இருந்தாலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பொட்டுக் கடலை வேண்டுமென்றால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். எல்லாவற்றையும் சேர்த்து உப்பு, காரம் போட்டுச் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

— ராஜம் கிருஷ்ணமூர்த்தி.

வாழ்க்கை சுகுமாரை கல்யாணம் செய்து கொண்டதும் சென்னையில் வந்து நின்றது. இரண்டு வருஷத்தில் புறநகர் கிளை ஒன்றிற்கு மேலாளராக பதவி உயர்வு. கடந்த இரண்டு வருடமாக நகரின் பெரிய கிளைகள் ஒன்றில் மேலாளர் பதவி.

சேர்மன் இன்னும் வரவில்லை. பதினொன்று என்று குறிக்கப்பட்ட நேர்முக நேரம் இன்னும் தள்ளிப் போகலாம்.

"சேர்மன் எப்பொழுது வருவார் என் பதில் அனுமானம் உண்டா?" என்றார்கள் சேர்மன் பி. ஏ. விடம்.

"கிடையாது."

"வருவார் அல்லவா?"

"அவருடைய நிகழ்ச்சிகள் முன்னதாகவே முடிவு செய்யப் பட்டவை."

தலைமை அலுவலக ஹால் முழுவதும் ஒரு முறை நடந்து விட்டு வந்தாள். என்ன செய்வது?

சுகுமாருக்கு ஃபோன் பண்ணலாமா?

"ஹலோ! ப்ளீஸ் கனெக்ட் மீ டு சுகுமார்."

"சுகுமார் ஸ்பீக்கிங்."

"நான் சாம்பவி."

"எங்கிருந்து பேசுகிறாய்?"

"ஹெட் ஆஃபீஸிலிருந்து."

"இன்டெர்வ்யூ முடிஞ்சாச்சா?"

"இல்லை."

"அப்புறம் என்ன விஷயம்?"

"ராமமூர்த்தியைப் பார்த்திங்களா? ரேகாவுக்கு மருந்து கொடுத்தாரா? என்னன்னு சொல்றார்? சாதாரண ஃப்ளு தானே?"

"டாக்டர் விஸிட்டுக்குப் போய்ட்டார்."

"ஒன்பதரைக்கு வந்துடுவார் சுகுமார்."

"எனக்குப் பத்து மணிக்கு ஒரு க்ளையன் போட எங்கேஜ்மென்ட்."

"ரேகாவை என்ன பண்ணினீங்க?"

"திரும்பி வீட்டில் கொண்டு விட்டேன்."

என்ன பதில் இது?

"அம்மாகிட்ட சொன்னேனோ கூட்டிண்டு போகச் சொல்லி?"

"அம்மாவால் அத்தனை ட்ராஃபிக்கை தாண்டி டாக்டர்கிட்ட போக முடியாது."

"ரேகாவுக்குக் கார்த்தால நூத்தி மூணு டிகிரி."

"அப்போ கார்த்தால நீ ஆஃபீஸ் போயிருக்கக் கூடாது."

"ஓகே" ஃபோனை கீழே வைத்தாள்.

ஏன் இவன் இவ்வளவு வித்யாசமாக நடந்து கொள்கிறான்? என்ன காரணம்?

சாம்பவி மீண்டும் ரிஸப்ஷன் ரூமில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டாள். ஹேண்ட் பாக்கிலிருந்து அந்தப் பத்திரிகையாளன் வித்யாசாகர் கொடுத்த கேள்விப் படி

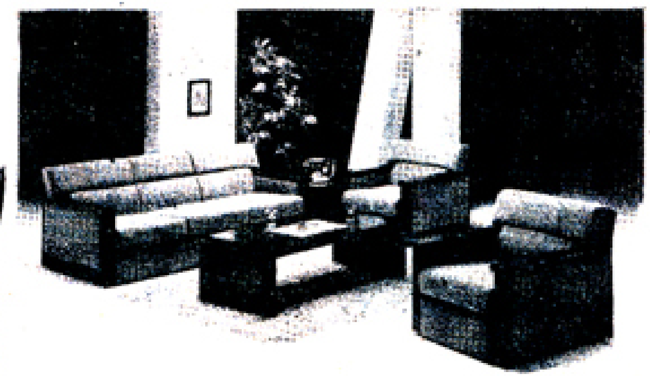


திருமணமா?

புது குடித்தனமா?

அல்லது பழைய பர்னிச்சர் மீது அலுப்பா?







நாகரீகமாக அலங்கரிப்பீர்
நம்பிக்கையான
ஜெயபாரதம் பர்னிச்சரால்

ஜெயபாரதம்

பர்னிச்சர் & அப்ளையன்ஸஸ் (பி) லிமிடெட்.

18, ராயப்பேட்டை ஹைரோடு,
(பைலட் தியேட்டர் எதிரில்) சென்னை - 600 014.
போன்: 861384, 860933
Tlx : 041-6401 ESCM IN Fax: 91-44-861332

இது ஒரு ஜெயபாரதம் குரூப் கம்பெனி

J13

வத்தை எடுத்தாள்.

உங்களைப் பற்றிய சிறு முன்னுரை தரவும் என்றது முதல் கேள்வி.

நான் யார்?

சாம்பவி.சாம்பவிஎம்எஸ்ஸி.எல்.எல்.பி. இல்லை இது நான் இல்லை. படிப்பு என்பது சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால் எல்லோருக்கும் வரக் கூடிய ஒன்று. என்னை படிப்பாலும், உத்யோகத்தாலும் ஃப்ரேம் போட்டு மாட்டப் படுவதை விரும்பவில்லை. எனக்குள் சாம்பவி உண்டு. அந்த சாம்பவிக்கு ஒரு அம்மா, அப்பா உண்டு. அம்மாவிடம் ஒரு பாதுகாப்பும், சுதந்திரமும் என்னால் உணர முடியும். என் எல்லா தேவைகளும் அவளால் கவனிக்கப்பட்டு விடும் என்பதால் நான் மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்க முடியும். அவள் மடியில் படுத்துக் கொண்டு புஸ்தகம் படிப்பது சுகம்; சாய்ந்து கொண்டு உட்கார அவள் கைகளால் பின்னிப் பின்னிக் கொள்வது சுகம். அவள் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு வீதி உலா வருவது சுகம்.

உங்கள் சாதனையாகக் கருதுவது எது?

எல்லாம் என் சாதனைதான். நான் பெரிய மனுஷி ஆனது; எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி யில் கணக்கில் நூறு சதவிதம் எடுத்தது; ஸ்கூல் படிக்கும் பொழுது ராஜேந்திரனிடமிருந்தும், காலேஜ் படிக்கும் பொழுது சலீமிடமிருந்தும் லவ் லெட்டர் வாங்கியது; எம்.எஸ்.ஸி.முதன்மைக்குவைஸ்சான்ஸ்லர் கைகளில் தங்க மெடல் வாங்கியது (இன்னொரு சகுந்தலா என்று அவர் பாராட்டியது இன்னும் என் காதில் உண்டு). நான் ஜெயித்த ஸி.ஏ.ஐ.ஐ.பி; ரேகா உண்டானதை உணர்ந்த போது எல்லாமே என் சாதனைதான்.

உங்கள் இழப்பென்று எதை நினைக்கிறீர்கள்?

"நான் மேலே படிக்கணும்மா."

"மேலென்னா? எம்.எஸ்.ஸியை விடவா?"

"ஆமாம். எம். ஃபில் பண்ணிட்டு லெக்சரர் ஆகணும்."

"வேணாம் சாம்பவி."

"ஏன் வேணாம்?"

"உன்னை இன்னும் அதிகம் படித்தவரனிடம் கல்யாணம் செய்து கொடுக்கணும்."

என் படிப்பை ஆண் என்னும் தகுதி முதன் முதலில் தடுக்க முடியும் என்பதை அறிந்ததுதான் என் முதல் இழப்பு. படிப்பு சாதாரண விஷயம். அடிப்படை உரிமை. இதைப் பெண்களுக்கு நிர்ணயம் செய்வது ஆண்கள் என்பது எவ்வளவு கொடுமையான செயல். நிறைய படித்த ஆண் குறைவாகப் படித்த பெண்ணை திருமணம் செய்து கொள்ளலாம் என்றால் நிறைய படித்த பெண் குறைவாகப் படித்த ஆணைத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாதா?

என்னுடைய இன்னொரு இழப்பு என் பிறந்த வீடு. என்னை வளர்த்து, படிக்க வைத்து, உத்யோகத்திற்கு அனுப்ப பலன் அனுபவிப்பது மட்டும் என் புகுந்த வீடு.

இந்த இரண்டு இழப்புகளையும் மீறி போட்டியிருக்கிறோம். இதில் என்ன உயரம் தாண்டுதல்?

இன்னொரு கேள்வி.

உங்கள் வளர்ச்சியைத் திருமணம் பாதித்திருக்கிறதா?

சாம்பவிக்குச் சிரிப்பு வந்தது.

"பையனுக்குப் பெண்ணைப் பிடிச்சிருக்கு. ஆனா ஒரு கண்டிஷன்..."

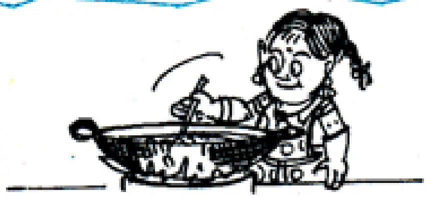
"என்ன?"

"சென்னையில் மட்டும் வேலை பார்க்கணும். ஏன்னா பையன் இங்கதான் ஆடிட்டரா இருக்கான். அதனால பொண்ணோட ட்ரான்ஸ்ஃபர் எல்லாம் மெட்ராஸ்க்குள்ளேயே வச்சுக்கட்டும். அதுவும் ஆஃபீஸரா இருந்தா மட்டும்தான். எனவே இதுக்கு மேல் வரும் ப்ரொமோஷன்களை ஒப்புக் கொள்ளக் கூடாது."

பாங்கில் மானேஜர் பதவியை அவள் ஒப்புக் கொண்டது கூட சாம்பவிக்குப் போஸ்டிங் தாம்பரத்தில் என்பதால்தான்.

உயரம் தாண்டுதலா? பெண்களாலா? **Is it possible?** அம்மா, அப்பா, புருஷன், குழந்தை இவைகளையெல்லாம் உதறி விட்டு ஒரே தாவலாக தாவாத வரையில் இது சாத்தியமில்லை.

சேர்மன் வந்த பொழுது மணி ஒன்று. அதன் பிறகு நடந்த காரியங்கள் மிக பர



பூண்டு அதிக அளவில் தேவைப் படும் போது அதை உரிப்பது ஒரு பெரிய வேலை. அதற்கு இதோ ஓர் எளிய முறை.

வெறும் வாணலியை அடுப்பில் இட்டு நன்றாகக் காய்ந்ததும் உரிக்க வேண்டிய பூண்டை அதில் போட்டால் படபட என்று வெடித்துத் தோல் எல்லாம்சிதறும். பிறகு சின்னக்குழந்தை கூட அத்தனை பூண்டையும் உரித்து விடும்."

— இராதிகா.

பரப்பானவை. மூன்று மணி வரை நேர்முகம் நடந்தது. ஒவ்வொரு போட்டியாளருடனும் இருபது நிமிஷம்.

"மிஸஸ் சாம்பவி. முப்பத்தெட்டு வயதில் ஒரு பெண் என்னும் அளவில் உங்கள் சாதனை பெரியது. டெபாஸிட் டார்கட்டும் ஒவ்வொரு ஆண்டிலும் உங்களால் எளிதில் அச்சீவ் பண்ண முடிந்திருக்கிறது. நல்ல பார்ட்டிகளுக்கும் அட்வான்ஸ் பண்ணி இருக்கீங்க. ஸ்டாஃப் மானேஜ்மென்டிலும் குற்றம் சொல்ல முடியாத அளவுக்கு செயல் ஆற்றி இருக்கீங்க. அகாதமிக் க்வாலிஃபிகேஷன்களிலும் யூ ஆர் ஸவுண்ட் இனஃப். எல்லாமே ப்ளஸ் பாயின்ட்ஸ்."

"தேங்க்யூ சார்."

"யூ ஆர் என் அஸெட் டு அவர் இன்ஸ்டிட்யூஷன்."

சாம்பவியின் முகம் சிவந்து விட்டது.

'ஏன் சொல்ல வர்றேன் என்றால் ஒரு பெரிய ஸிட்டியில் பாங்க் டெவலப்மென்ட் என்பது சுலபமான விஷயம். ஆனால் உங்களைப் போல திறமையானவர்களைக் கொண்டு ஸெமி அர்பன் நகரங்களில் நமது ப்ாங்க் வளர்ச்சியை முன்னேறச் செய்ய எண்ணியிருக்கிறோம். அதனால் திருநெல்வேலி ரீஜனுக்கு உங்களை ரீஜனல் மானேஜராகப் பதவி உயர்வு பண்ணினால் ஏற்றுக் கொள்வீர்களா?"

ஒரு நிமிஷம் சாம்பவிக்குக் குப்பென்று வியர்த்தது. முப்பத் தெட்டு வயசு சாதனை. அவன் நினைவுக்கு வந்தான். மாமியார் நினைவுக்கு வந்தாள். ரேகா நினைவுக்கு வந்தது. காலையில் அவள் கைப்பற்றி இழுத்ததை விலக்கி தான் கிளம்பி வந்தது நினைவுக்கு வந்தது.

"என்ன சொல்றீங்க மிஸஸ். சாம்பவி?"

"வேண்டாம் சார்."

"ஏம்மா?"

"பெண்களின் உயரம் ஏற்கனவே தீர்மானமான ஒன்று."

"என்ன அர்த்தம்."

"ஒரு உயரத்துக்கு மேல அவங்களால தாண்டி வர முடியாது."

"யோசிச்சு சொல்லுங்க."

"இதில் யோசிப்பதற்கு ஒண்ணுமில்லை ஸார். ரிடையர் ஆகும் வரையில் சென்னை மற்றும் புறநகரில் இருக்கும் அறுபத்தைந்து கிளைகளில் என்னால் மாற்றி, மாற்றி மானேஜராக இருப்பதில் சிரமம் இருக்காது. ஆனால் எல்லா ரீஜனல் ஆஃபிஸூம் மெட்ராஸிலேயே கிடையாது இல்லையா? நன்றி."

சாம்பவி வெளியில் வந்தாள்.

மாலை சுகுமார் ஃபோன் பண்ணினான்.

"ரிஸல்ட் என்ன ஆச்சு?"

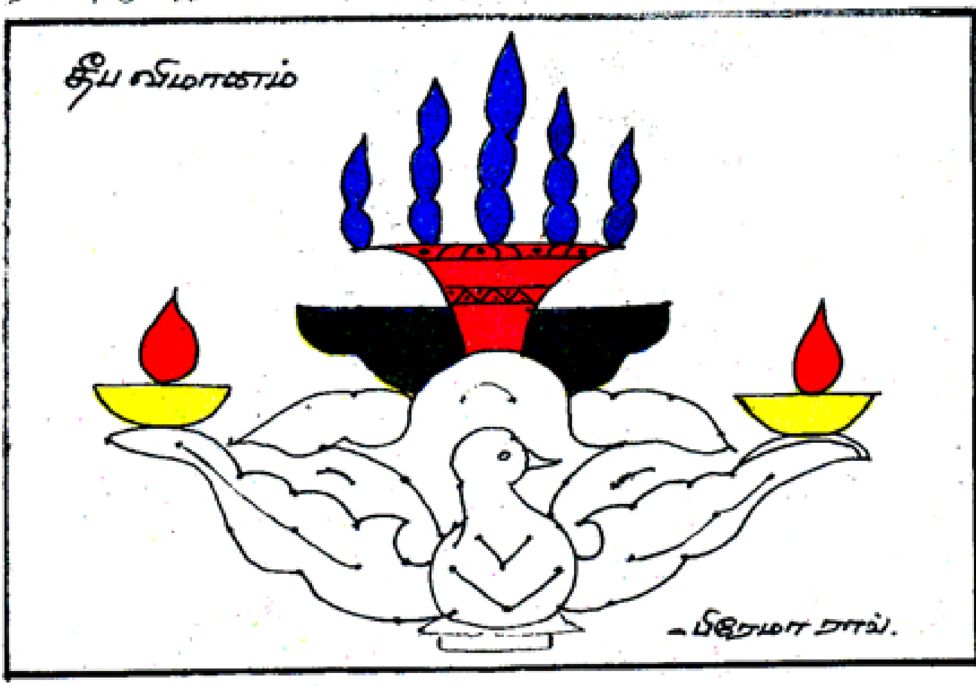
"ஸெலக்ஷன் ஆகலை."

"நல்ல வேளை."

"ஏன்?"

"வெளி ரீஜனுக்கு ப்ரொமோஷனுக்கு நீ ஸெலக்ட் ஆயிட்டா இங்க யாரு அவஸ்தை படறது? யூ ஆர் எ ப்ராஞ்ச் மானேஜர். உனக்கு இது போதும்."

சாம்பவி ஃபோனை வைத்து விட்டு சிரித்தாள்.



இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு:
தேங்காய் ரவை சொஜ்ஜி அப்பம்

தேவையான பொருட்கள்:

பம்பாய் ரவை — 200 மி. (1 ஆழாக்கு)
தேங்காய் — பெரிய சைஸ் 1
வெல்லம் — (பொடி செய்தது) 2 ஆழாக்கு
ஏலக்காய் — 6
மைதாமாவு — ¼ கிலோ
மஞ்சள் பொடி — ஒரு சிட்டிகை
நல்லெண்ணெய் — 2 ஸ்பூன்
உப்பு — ஒரு சிட்டிகை
சமையல் எண்ணெய் — 400 மி.

செய்முறை:

மைதா மாவை நன்றாகச் சலித்து எடுத்துக் கொண்டு, மாவுடன் சிறிது உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்துக் கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசையவும். பின் இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல், பூரி மாவுப்பதத்தில் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

(குறிப்பு: மாவு பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வேண்டும். பின் உபயோகித்தால் மாவு மிருதுவாக இருக்கும்.)

தேங்காயை மெல்லியதாகத் துருவிக் கொண்டு, பொடி செய்த வெல்லத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து வாணலியில் போட்டு அடுப்பில் வைத்து நிறுத்தாமல் கிளற வேண்டும். வெல்லம் கரைந்து, தேங்காயுடன் சேர்ந்து, பூரணமாகும் வரை கிளற வேண்டும். தேங்காயின் தண்ணீர் சுண்டியவுடன் இறக்கி விடவும். (வேறு தண்ணீர் எதுவும் விடக்கூடாது. ஏழு நிமிஷம் முதல் பத்து நிமிஷம் வரை அடுப்பில் வைத்துக் கிளறினால் போதும், தீ மெல்லியதாக இருக்க வேண்டும்.) அடுப்பில், மற்றொரு வாணலியில் ரவையின் அளவைப் போல் இரண்டு பங்கு தண்ணீர் வைத்து நன்றாகக் கொதிக்க விட்டுப்பின் அதில் ரவையை, மெதுவாக ஒரே சீராக ரவை விழும்படி தூவி கட்டி தட்டாமல் கிளற வேண்டும். நன்றாக வெந்தவுடன் தீயைக் குறைக்கவும்.

முதலில் செய்து வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப் பூரணத்தையும், வெந்த ரவையுடன் கொட்டி ஒன்று சேரக்கிளரவும். பின் ஏலக்காய்ப் பொடியைத் தூவி இறக்கவும்.

சூடு ஆறியவுடன் கையால் நன்றாகக் கட்டி இல்லாமல் கலந்து கொண்டு சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.





பாலிதீன் பால் கவரிலோ, அல்லது வாழை இலையிலோ சிறிது எண்ணெய் தடவி, அதில் பிசைந்து வைத்திருக்கும் மைதா மாவில் (பெரிய கோலிகுண்டு அளவிற்கு) மாவு எடுத்துப் பரத்தவும். அதன் மேல் உருட்டி வைத்திருக்கும் பூரண உருண்டையை வைத்துப் பரத்திய மாவை பூரணத்தின் மேல் குவித்து மூடி விட்டு, மூடிய பாகம் அடியில் வரும்படி பால் கவர்களில் வைத்து விரல்களில் எண்ணெய் தொட்டுக்

கொண்டு, மெல்லியதாக நடுத்தர அப்பளம் சைஸிற்குத் தட்ட வேண்டும். இம்மாதிரி நாலு அல்லது ஐந்து தட்டி வைத்துக் கொண்டு அதன் பின் சமையல் எண் ணெயை வாணலியில் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும்.

எண்ணெயின் சூடு ஒரே சீராக இருக்க வேண்டும். எண்ணெய் அதிகம் காய்ந்தால் கருகிவிடும்.

எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் தட்டி வைத் திருக்கும் வில்லைகளைக் கவரினின்று எடுத்து, ஒன்று மட்டும் எண்ணெயில் போட்டு கருகாமல் திருப்பி, திருப்பி விட்டு பொன்னிறமாகும் வரை பொரித்து எடுக்க வேண்டும். பின் ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு எடுக்கவும். சாப்பிட மொறு மொறு என்று நல்ல சுவையுடன் இருக்கும்.

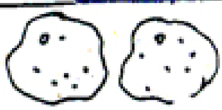
வேலைக்குப் போகும் இல்லத்தரசிகள், பூரண கலவை முதல் நாளே செய்து கை படாமல் வைத்திருந்தால் பண்டிகை நாட் களில் சொஜ்ஜி பண்ண சௌகரியமாக இருக்கும்.

— கமலா நாகராஜன்,
காலிகட்.



குக்கரில் இட்லித் தட்டை வைக்கும் போது மேல் தட்டில் இட்லி மாவு ஒட்டிக் கொள்கிறதா? கவலை வேண்டாம். முதல் தட்டை வைத்தவுடன் ஒரு சிறிய வளையல் (இன்டாலியம்) (ஆறு மாதக் குழந்தையின் வளையல்) போட்டு விட்டு அடுத்த தட்டை வையுங்கள். மாவும் ஒட்டாது. இட்லி வேகவும் சீரான உஷ்ணம் கிடைக்கும். இட்லியும் அழகாக உடையாமல் எடுக்க முடியும்.

— மகாலட்சுமி மூர்த்தி.



ஸ்டார் ஹோட்டல்களுக்குச் சென் றால் ஆர்டர் செய்த அயிட்டம் வருவதற்கு முன் பொரிப்பதற்கு மிளகு அப்பளம் கொண்டு வைப்பார்கள். வட்டமாக, துளிக்கூட கருகாமல் சுடப்பட்டுள்ள அந்த அப்பளங்களைப் பார்த்து ஆசைப் பட்டு வீட்டில் சுடலாம் என்று தணலில் காட்டும்பொழுதே கருகிப் போகும். இதோ ஒரு சுலபமான வழி. தோசைக் கல்லை அல்லது சப்பாத்தி செய்யும் தவாவை அடுப்பில் போட்டு அது காய்ந்ததும் மிளகு அப்பளத்தைப் போட்டு ஒரு சுத்தமான துணியைச் சுருட் டிக் கொண்டு அதனால் அப்பளம் முழுவதும் வட்டமாக சுற்றி ஒத்தி ஒத்தி எடுங்கள். இரண்டு புறமும் இப்படியே செய்தால் ஸ்டார் அப்பளம் ரெடி.

— பானு மூர்த்தி.

இரண்டாம் பரிசு:

சூர்யப் பிரபா

தேவையான பொருட்கள்

கடலைமாவு — 100 கிராம்
பால் கோவா — 100 கிராம்
கசகசா — 100 கிராம்
மைதா மாவு — 250 கிராம்
முந்திரிப்பருப்பு — 100 கிராம்
திராக்ஷை — 50 கிராம்
கொப்பரை — 50 கிராம்
அஸ்கா — ½ கிலோ
நெய் — 200 கிராம்
பொடி செய்த சர்க்கரை — 400 கிராம்
ஏலப்பொடி — 1 டீஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ — 1 சிட்டிகை
பச்சைக்கல்பூரம் — சிறிது

செய்முறை:

கொப்பரையைத் துருவி சிறிது நெய் சேர்த்து பொன்கலராக வறுக்கவும். கச கசாவை வெறும் வாணலியில் வாசனை வரும் வரை வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். முந்திரிப்பருப்பைப் பொடிப் பொடியாக உடைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். திராட்சையைச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் 150 கிராம் நெய்யைக் காயவிட்டு கடலை மாவைக் கொட்டி கைவிடாமல் வறுக்கவும். மாவு பொங்கி வறுபட்ட வாசனை வந்ததும் மாவுச் சர்க்கரை பால்.கோவா, முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை, இவைகளையும் சேர்த்து நன்கு கிளறவும்.

பின்பு கசகசாப் பொடி, கொப்பரை, ஏலப்பொடி இவைகளையும் சேர்த்து நன்கு கிளறி அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும்.

SUSWAADன் சுவை இன்றே உங்கள் கதவை தட்டட்டும்!

The delicious Home-made Sweets and Savouries

SUSWAAD

Home-made **SWEETS & SAVOURIES**

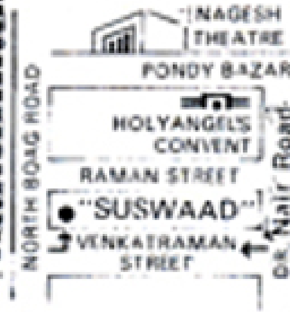
Phone : 44 23 24 P.P.

1/2, Venkatraman St., T. Nagar, Madras-17.



Our Specialities :

புழுங்கலரிசி கைமுறுக்கு.
தட்டை, சீடை. etc.
(free of Oil)
கோதுமை அல்வா,
போளி, லட்டு.
மைசூர்பாகு etc.,
கல்யாணம் மற்றும்
வைபவங்களுக்கான
சீர்வரிசைகள்



Also Available at:

C/o Unique Electronics
160-Royepettah High Road,
(Opp-[illegible] துறை மார்க்கட்)
Mylapore, Madras-4. Phone: 75490.

17, Motilal Street, Narmada Flats,
T.Nagar, Madras-17,
Phone: 444568

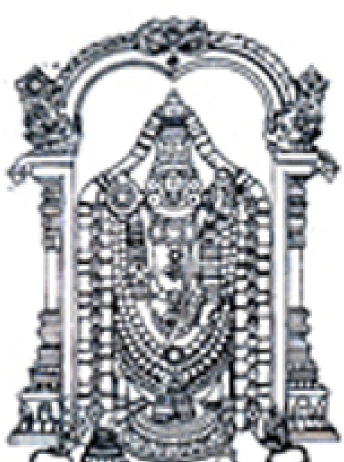
ADSERVE

Free Home Delivery For orders above 4 Kgs (within Madras City limits)

நவநாகரீக பட்டு சேலைகளின் சோலை!

- பட்டு சேலைகள்
- உயர்ந்த ரக மில் துணிகள்
- காஞ்சி காட்டன்
- சுரிதார்
- மிடி செட்கள்.
- சூட்டிங்ஸ் ஷர்ட்டிங்ஸ்

எங்களது PGP போனஸ் திட்டத்தில் மாதம் ரூ. 50, ரூ. 100 வீதம் 12 மாதங்கள் சேமித்து போனஸுடன் பட்டு சேலைகள் பெற்றிடுங்கள். போனஸ் திட்டத்தில் சேர்பவர்களுக்கு பரிசுகளும் உண்டு



For a silken dream

P. கோவிந்தசாமி பிள்ளை எண்டர்பிரைசஸ்

1258, லாயிட்ஸ் ரோடு, கோபாலபுரம்
சென்னை-600086. போன்:- 476769.

ADSERVE

கடலைப் பருப்பு வடை

கடலைப் பருப்பை மட்டும் தேவையான அளவு, ஊற வைத்து ¼ பங்கைத் தனியாக எடுத்து வைத்துவிட்டு மீதியில் மிளகாய் வற்றல், உப்பு, பெருங்காயம் போட்டு அரைத்து, ஊற வைத்த ¼ பங்கு பருப்பு, கறிவேப்பிலை, ம. பொடி சேர்த்து வடை தட்டுங்கள். தனி கடலைப் பருப்பு வடை தனி ருசியோடு அருமையாய் இருக்கும். வடை தட்டும் போதே, வாசனை வீட்டைத் தூக்கும்.

— கமலா.

பூரணம் சிறிது ஆறியவுடன் கையால் சேர்த்து நன்கு பிசையவும். உருட்ட வராமல் உதிர் உதிராக இருந்தால் சிறிது பால் தெளித்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். பூரணத்தைச் சிறு எலுமிச்சம் பழ அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி உள்ளங்கையில் வைத்து வடை போல் தட்டி தாம்பாளத்தில் அடுக்கிக் கொள்ளவும்.

மைதா மாவில் மீதம் உள்ள நெய்யைச் சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் தெளித்து பூரிமாவு போல் பிசைந்து கொள்ளவும். பூரண அளவு உருண்டை எடுத்து அதை இரண்டு சமபாகங்களாக்கி பூரண வடைகளை விடச் சற்றுப் பெரிதான இரண்டு அப்பளங்களாகச் செய்யவும். ஒன்றின் மேல் பூரணத்தை வைத்து மற்றொன்றால் மூடி பூரணம் வெளியில் வராதபடி அழுத்தி விடவும். தேவையானால் முறுக்கியோ, அல்லது அழகுக்காக துவாரம் உள்ள துளியின் பின்புறத்தால் அழுத்தியோ விடலாம்.

சர்க்கரையை ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் ஒன்றரை டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து கம்பிப் பாகு காய்ச்சி இறக்கிக் கொள்ளவும். எண்ணெயைக் காயவிட்டு எடுத்து பாகில் போட்டு ஐந்து நிமிடம் ஊற விட்டு எடுத்து தாம்பாளத்தில் அடுக்கவும். பச்சைக் கற்பூரம், குங்குமப்பூவையும் பாகில் போட்டுக் கொள்ளவும்.

— ஆர். ராதாபாய், செங்கற்பட்டு.

மூன்றாம் பரிசு:
ரெயின்போ கோவா ஜாமூன்

தேவையான பொருட்கள்:

நல்ல கெட்டியான பால் — 3 லிட்டர்,
மைதா, அரிசி மாவு, க. மாவு, கார்ன் பிளவர் மாவு (கிடைத்தால்) தலா 50 கிராம்.





சர்க்கரை – 300 கிராம்.
நெய் – 300 கிராம் (அ) டால்டா போது மானது.
ரோஸ் எஸென்ஸ் – ½ டேபிள் ஸ்பூன்.
ஏலக்காய்ப் பொடி – 1 டீஸ்பூன்.
கேசரி, ஆரஞ்சு, கிரீன், ரோஸ், லைம் கலர்களில் வகைக்கு 2 சிட்டிகை.

செய்முறை:

அடி கனமான உருளியில் பாலை நன்கு காய்ச்சி ஒரு மணி நேரம் விட்டு மேலாக உள்ள ஏட்டைத் தனியே நீக்கி ஒன்றரை லிட்டரும், ஏட்டுடன் ஒன்றரை லிட்டரும், பிரித்துக் கொள்ளவும். ஏட்டுடன் உள்ள பாலைக் கை விடாமல் கிளறித் திரட்டுப் பால் பதத்தில் கமாராகத் தரை எடுக்கவும். இத்துடன் மாவு வகைகளைச் சேர்த்துக் கட்டி தட்டாமல் பிசைந்து சிறு ஜாமூன்களாக உருட்டிக் கொள்ளவும். குறைந்த சூட்டில் வாணலியில் நெய் வைத்து இவற்றைப் பொரித்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

இதற்கு நடுவே தனியாக எடுத்து வைத்த பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கொதித்து ஒன்றரை லிட்டர் பால் ஒரு லிட்டராகக் கெட்டியாக ஆனவுடன் கீழே இறக்கி ஏலப் பொடி, ரோஸ் எஸென்ஸ் சேர்த்துக் கலக்கிக் கொண்டபின் தேவையான கலர்களுக்குத் தக்கபடி பாலைத் தனித்தனியே பேசின்களில் பிரித்துக் கொண்டு ஒவ்வொன்றுக்கும் கலர் சேர்த்து விடவும். கலர் நன்கு கரைந்து கொண்டதும் பொரித்த ஜாமூன்களை கணக்காக ஒவ்வொரு கலரிலும் போட்டு எல்லாப்புறமும் மூழ்குமாறு அமிழ்த்தி விடவும். இரண்டு மூன்று தரம் சூடோடு ஜாமூன் விரியாமல் புரட்டிக் கொடுக்கவும்.

பரிமாறுகையில் சிறு சிறு கிண்ணங்களில் அழகாக வகைக்கொன்றாகப் போட்டுக் கொடுக்கவும். பல கலர்களில் பார்க்கவே அழகாகவும், மிகவும் இலவம் பஞ்சு போல் மென்மையாகவும், வாயில் போட்டாலே கரைந்து குளிர்வாகவும் இருக்கும் இந்த 'ரெயின்போ கோலா ஜாமூன்.'

— ராஜலட்சுமி, உடுமலைப்பேட்டை.

ஆறுதல் பரிசு:
ஸ்வீட் ப்ரெட் போண்டா

தேவையான பொருட்கள்:

ஸ்வீட் ப்ரெட் – 10 துண்டங்கள்.
சர்க்கரை – ½ கிலோ.






அடுத்த குலுக்கல் நாள் 17.02.1991.
"B", "C" குருப்களில் உறுப்பினர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகின்றனர்.
காசி குருப் ஹவுசிங்
பெனிபிட் ஸ்கீம் மூலம் பெறுவீர்
PHONE: 4821969 4822206
"KASI GROUP HOUSING BENEFIT SCHEME"
காசி பில்டர்ஸ்
காசி A/C தியேட்டர் காம்ப்ளக்ஸ்
91-92, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, அசோக் நகர், சென்னை-95.

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு — ½ கிலோ.
ஏலக்காய் — 10.
மைதா மாவு — 100 கிராம்.
நெய் — 1 மேசைக்கரண்டி.
பொரித்தெடுக்க தேவையான எண்ணெய்.
சோடா உப்பு சிறிதளவு.

செய்முறை:

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை நன்றாக வேகவைத்து பிசைந்து கொள்ளவும். ப்ரெட்டை ஒவ்வொரு துண்டமாக தண்ணீரில் நனைத்து இரண்டு உள்ளங்கைகளுக்கு இடையே வைத்து தண்ணீரை நன்றாகப் பிழிந்து விட்டு, உதிர்த்துக் கொள்ளவும். வெறும் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சர்க்கரையைக் கொட்டி 2 நிமிடங்கள் வறுத்தபின் உதிர்த்த ப்ரெட் துண்டங்கள், பிசைந்த கிழங்கு, பொடித்த ஏலக்காய்த் தூள் இவை அனைத்தையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். கலவை வாணலியில் ஒட்டாதிருக்க ஒரு மேசைக்கரண்டி நெய் சேர்த்துக் கிளறவும். கலவை சூடான நிறமானதும் இறக்கவும். சூடு ஆறியதும் சிறு சிறு (எலுமிச்சை பழ அளவு) உருண்டைகளாக்கவும்.

இந்த உருண்டைகளைக் கரைத்து வைத்துள்ள மைதா மாவு கரைசலில் போட்டு எடுத்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

பின் குறிப்பு: மைதா மாவை கரைக்கும் போது சோடா உப்பு சேர்க்க வேண்டும். அப்போதுதான் போண்டா மொறு மொறுவென்று இருக்கும்.

— மங்களா ராஜன், மணலூர்.

ஆறுதல் பரிசு:
பந்து அப்பம்

தேவையான பொருட்கள்:

பு. அரிசி — 1 கப்.
ப. அரிசி — 1 கப்.
உளுந்து — 3 மேசைக்கரண்டி.
சர்க்கரை — 1½ கப்.
வாழைப்பழம் — 2.
முந்திரி, திராட்சை — 10.
உப்பு, சமையல் சோடா — சிட்டிகை.
எண்ணெய் — தேவையான அளவு.

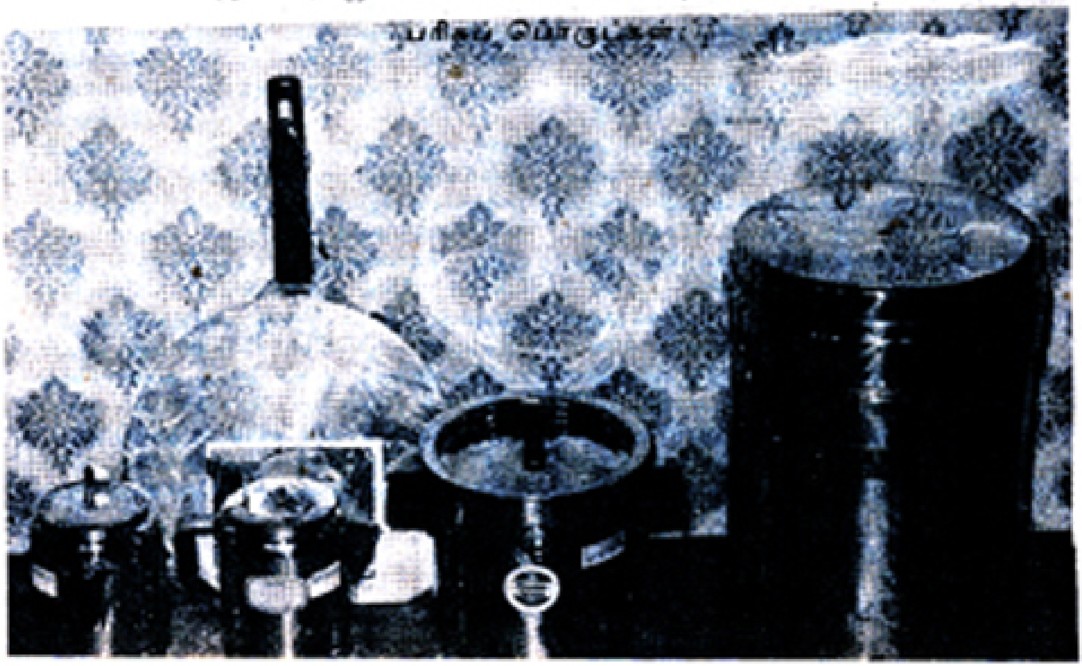
செய்முறை:

முதலில் இரண்டு அரிசிகளையும் உளுந்தையும் கல் நீக்கிக் கழுவி இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். பின் நீர் வடித்து மிக்ஸி அல்லது கல்லுரலில் நைசாக அரைக்க வேண்டும். அரைத்த மாவை வழித்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதோடு உப்பு, சமையல் சோடா, வாழைப் பழம் சர்க்கரை இவற்றைச் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்திற்குக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறிது நெய் விட்டு முந்திரி, திராட்சை வறுத்து மாவில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

பின் குழி கடாயை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி எண்ணெய் காய்ந்ததும் குழியில் மாவு ஊற்ற வேண்டும். இரண்டு பக்கமும் வெந்தவுடன் எடுத்து விட வேண்டும்.

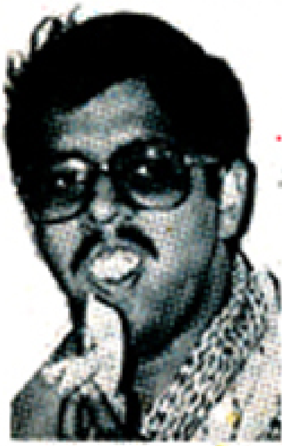
இது கரகரவென்று இனிப்புடன் சுவையாகவும் பார்ப்பதற்கு பந்து போலும் இருக்கும்.

— வு. பொன்மணி, நங்கைநல்லூர்.



மருத்துவ + ஊட்டச்சத்து + அழகு தொடர்

பசித்துப் புசி!



ஒரு மனிதனின் இதயத்தைச் சேர சிறந்த வழி அவன் வயிற்றுக்கு நல்ல உணவு கொடுப்பதுதான். எத்தனை வசதிகள் இருந்தும் ஒருவேளை கூட வாய்க்குப் பிடித்த மாதிரி உண்ண முடியவில்லையே என்று வருந்துபவர்கள் இருக்கின்றார்கள். நல்ல உணவு முறையாக உட்கொள்ளும் ஒருவர் அதிக கோபம், வேகம் போன்ற உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாவதில்லை.

அதிக சொற்களை வெளியில் கொட்டுவதால் பிறர் நமக்கு எதிரி ஆகின்றனர். அதிக உணவுப் பொருட்கள் உள்ளே செல்வதால் நம் உடல் நலத்திற்கு நாமே எதிரி ஆகின்றோமே. அநேக நோய்களுக்கும் காரணம் ஏதேனும் ஒரு சத்து குறைந்தோ கூடியோ இருப்பதுதான். உணவைச் செரித்து சத்தாக உடலுக்களிக்காத இந்த வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படின் உடல் சோர்ந்து விடுகின்றோம் அல்லவா?

மருத்துவராக:

வயிற்றைப் பற்றி நாம் அடிக்கடி கூறும் குறைகள் அஜீரணம், வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி, நெஞ்செரிச்சல் இவைதானே. அஜீரணம் ஏற்படும் போது வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி போன்றவைதானே சேர்ந்து விடும். இதன் அடிப்படைக் காரணம் நம் சுகாதாரக் குறைவுதான் என்பதை மறந்து விடக் கூடாது. உணவு உண்ட இரண்டு அல்லது நான்கு மணி நேரத்திற்குள் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படின் உண்ட உணவில் தவறு என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஏதேனும் மருந்து அருந்திய பின் ஏற்படின் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறவும். மலச்சிக்கலும் வயிற்றுப் போக்கும் மாறி மாறி ஏற்படுதல் இரத்தத்துடன் கூடிய வெளிப்போக்கு போன்றவை குடல் நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். கவனக்குறைவாக விட்டு விடக் கூடாது. மேலும் வயிற்று வலி, உடல் இளைப்பு, சோர்வு இவை இருப்பின் உடனடி மருத்துவம் தேவை. பொதுவில் வயிற்றுப் போக்கைத் தடுக்க அடிப்படை முக்கியத்துவம் சுகாதாரம்.

குழந்தைகளின் பால் புட்டி, ரப்பர் இவற்றைச் சுத்தமாக சோப்பு கொண்டு கழுவி நன்கு வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்து உபயோகிப்பது சிறந்தது. காய்கறிகளைச் சுத்தமாகக் கழுவி உபயோகிப்பது, பொருட்களை மூடி வைப்பது, கைகளைச் சுத்தமாக கழுவுவது, போன்றவை சிறந்த பலன் அளிக்கும்.

இதே போல் குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் எனக் கூறும் தாய்மார்கள் அக்குழந்தைக்குப் போதுமான உணவும் நீரும் கொடுக்கின்றோமா என்பதை முதலில் கவனிக்க வேண்டும். போதுமான அளவு உணவு உட்கொள்ளாமல் இருப்பதே மலச்சிக்கலின் முதல் காரணம்.

பெரியோர் நார்ச் சத்து நிறைந்த உணவான கீரை, காய்கறிகள் பழங்கள் முதலியவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். முறையற்ற நேரத்தில் உண்பது, மெத்தனம் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல் நல்லது. கருவுற்ற பெண்களும், முதியோரும் இத்தொந்தரவிற்கு ஆளாகின்றனர். காலையில் இரண்டு டம்ளர் வெது வெதுப்பான நீர் அருந்துவது, இரவில் பச்சை வாழைப் பழம் உட்கொள்ளல், தினம் எட்டு டம்ளராவது தண்ணீர் பருகுவது போன்றவை முறையான காலைக் கடன்களை உருவாக்கும்.

காலந்தாழ்ந்த உணவு, அதிக காரம், புகை பிடித்தல், மது இவை வயிற்றெரிச்சல் நெஞ்

செரிச்சலில் ஆரம்பித்து 'அல்சர்' என்ற வயிற்றுப் புண் நோயாக முடியும். அல்சர் நோய்க்கு 'hurry, worry, hot curry' இவையே காரணம் என்பர். ஆரம்ப காலத்தில் கொடுக்கும் அதிகக் கவனம் அடியோடு இந் நோயைத் தீர்க்கும். அசட்டையாக இருந்தால் அறுவை சிகிச்சையில் கொண்டு முடியும். கடந்த பத்து வருடங்களாக இந் நோயினால் அதிகம் பாதிக்கப்படுபவரின் எண்ணிக்கை குறைந்துள்ளது.

பூச்சித் தொந்தரவு. அமீபாஸிஸ் என்ற கிருமியின் தொந்தரவிற்கு ஆளாகாதவர் இல்லை. மேலும் டைபாய்டு, மஞ்சள் காமாலை, குடல் டி.பி. நோய் இவற்றை சர்வ சாதாரணமாக நம்மிடையே காண்கின்றோம். வடிகட்டி காய்ச்சிய நீரை



உபயோகிப்பதை தாய்மார்களாகிய நாம் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இரத்தம் கலந்த வெளிப்போக்குடன் ஆரம்பிக்கும் 'பைல்ஸ்' நோயைத் தவிர்க்க மலச் சிக்கல் இன்றி இருத்தல் மிக அவசியம்.

வயிற்றுவலியின் மற்ற காரணங்கள் கட்டி, குடல்வால் நோய், கான்சர் போன்ற காரணங்களைக் கொண்டும் இருக்கலாம். ஆகவே எப்பவும் வரும் வயிற்றுவலி தானே என்றிராமல் மருத்துவ ஆலோசனைப் பெறுவது சாலச்சிறந்ததே.

அடிக்கடி தாகம், பசி எடுத்தல், சோர்வு போன்றவை நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள். பசி எடுப்பதும், தண்ணீர் குடிப்பதும் நல்லது என நினைத்து இருந்து விடக் கூடாது. தாய் தந்தையர் இருவருக்கும் சர்க்கரை நோய் இருப்பின் அவர்களின் குழந்தைகளும் இதனைப் பெற்று விடுகின்றனர். ஒருவருக்கு இருந்தாலும் அக் குழந்தைக்கு இந் நோய் வரும் வாய்ப்பு உண்டு.

இந் நோய்க்கு உணவுக் கட்டுப்பாடே மிகவும் அவசியம். இந் நோயை அதன் அறிகுறிகளே எளிதில் காட்டிக் கொடுத்து விடும். அதிகமாக கவலைப்படுவதைக் காட்டிலும் இந் நோய் உள்ளவர்கள் முறையான விடாத உடற்பயிற்சி,(நடப்பது) புரதச் சத்து உணவை அதிகம் உட்கொண்டு வாழக் கற்றுக் கொள்வது நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.

சத்துணவு நிபுணராக:

விகிதாச்சார உணவு முறையின் உடல் இயக்கத்திற்குத் தேவையான சக்தி, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி, உடல் ஆரோக்கியம், வளர்ச்சி இவை அனைத்தும் நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து கிடைக்க வேண்டும். ஆகையால்தான் நம் முன்னோர் அறுசுவை உணவு என்ற முறையைப் புகுத்தினர். அறுசுவை என்பது ருசி மட்டும் கருதி அல்ல. தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களின் முக்கியத்துவத்தைக் கொண்டே. 'Drink the Solid' என்று கூறுவார்கள். அதையேதான் நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது என்று கூறுகின்றோம். இப்படி உண்ணும் பொழுது வயிற்றுக்கு வேலைப் பளு குறைவதுடன் நாம் அதிக உணவு உட்கொள்வதும் இல்லை. இன்னும் சற்று தேவை என்று தோன்றும் பொழுது உணவை முடித்துக் கொள்வது சிறந்த கட்டுப்பாடு.

வயிற்றுக்குச் சற்று ஓய்வளிக்கவே உபவாசங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. விருப்பமில்லாத உணவை ஒருபோதும் திணிக்காதீர்கள். உண்ணும் உணவு சுகாதாரத்துடனும், நல்ல மணம் நிறத்துடனும் இருக்க வேண்டும். அமைதியான சூழ்நிலையில்



உட்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு உள்ள நேரத்தில் ஒரு டம்ளர் சுத்தமான நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் சர்க்கரை, ஒரு சிட்டிகை உப்பு கலந்து அடிக்கடி சிறிது பருக வையுங்கள். சற்று குணம் தெரியும் பொழுது கனிந்த வாழைப் பழத்தை மசித்துக் கொடுக்கலாம். ஆப்பிளை வேகவைத்து தோல் நீக்கி மசித்துக் கொடுக்கலாம். ஆரோரூட் அரிசிக் கஞ்சி இந் நேரங்களில் மிகவும் சிறந்தது. மலச்சிக்கலை குழந்தைகளிடையே தவிர்க்க நான்கு உலர்ந்த திராட்சையின் ஊறவைத்த சாறு, அத்திப் பழச் சாறு போன்றவை உதவும்.

பெரியோர் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்க இஞ்சிச் சாறு, எலுமிச்சை சாறு, தேன் கலந்து அருந்துவது மிகவும் உதவும். எண்ணெய், மசாலா உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. கேழ்வரகு சிறு குழந்தைகட்கு மட்டுமின்றி, பெரியவர்களுக்கும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் கூட சிறந்த உணவு. நாளொரு கீரையாக கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி போன்றவற்றையும் உணவில் சேருங்கள். கல்லீரல் வலுப்பெற காமாலை பயமின்றி இருக்கலாம். மாதமிருமுறை சமையலில் ஒரு டீஸ்பூன் வேப்பம் பூ சேருங்கள். குடல் பூச்சி நம்மை அணுகாது. கூடவே குழந்தைகளுக்கு அதிக இனிப்பு, சாக்லேட் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும். மாறாக தினம் நான்கு பேரீச்சம் பழம், வேர்க்கடலை உருண்டை இவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

நம் தென்னிந்திய ஸ்பெஷலான இட்லி மருத்துவ ரீதியாகவும் புகழ்பெற்றதே. உளுந்தின் புரதச் சத்து மாமிச உணவிற்குச் சமமானது. தானியங்களின் கலப்பினால் மாவு தயாரித்து காலைக் கஞ்சி செய்து பாலோ மோரோ கலந்து அருந்தினால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன், வீட்டு வேலையும் குறையும். எடையும் கூடாது. சீக்கிரம் பசி எடுக்காது.

பால் – புரத, சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ் சத்து நிறைந்தது. குடல் புண், நெஞ்செரிச்சலுக்கு சிறந்த நிவாரணி. முட்டை கோஸ், அகத்திக் கீரை, மோர் இவை குடல் புண்களை எளிதில் ஆற்றும். முதுமைக் காலத்தில் அளவு கூடிய உணவோ, உண்ணாவிரதமோ வேண்டாம். இருமுறைக்கு மேல் காப்பி, டீ வேண்டாமே. பச்சை காய்கறிகள் உடலைச் சிக்கென வைத்திருக்கும். வெங்காயம் தயிருடன் கலந்து உண்ணும் பொழுது நல்ல செரிமானம் ஏற்படும். அதனால்தான் 'பிரியாணி' போன்ற உணவுகளுடன் வெங்காயத் தயிர் பச்சடி அளிக்கப்படுகின்றது.

நீரிழிவு நோயாளிகள் நாவல் பழம், வெந்தயக் கீரை உணவில் சேர்க்க நிச்சயம் நோய் கட்டுப்படும். மாமிச உணவைத் தவிர்க்கும் பொழுது ஆரோக்கியம் கூடுகின்றது. முக்கியமான ஒன்று, பசியின்றி ஒரு பொழுதும் உண்ண வேண்டாம்.

அழகுக் கலை நிபுணராக:

உடல் கடவுளின் உயர்ந்த பரிசு. இதை முறையாக காக்க வேண்டியது நம் கடமை. முறையான உணவுப் பழக்கம் நல்ல உடலையும், மனத்தையும் அளிக்கின்றது. இதற்காக நாம் சில கொள்கைகளை கடைபிடிக்கலாமே.

1. தினமும் குறிப்பிட்ட வேளையில் உணவு உட்கொள்ளல்.

2. காரம், மசாலா போன்ற உணவு

அன்று கேலி செய்தவர்கள் இன்று



இந்த வயசுல நீ இங்கிலீஷ் கத்துக்கப் போறியா என்று எனது தோழிகளும் உறவினர்களும் என்னை கேலி செய்த போது இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்வது மிகவும் கடினமாக இருக்குமோ என்று நினைத்தேன்.

வேலைக்குப் போய் விட்டு வந்து, வீட்டு வேலையையும் குழந்தைகளையும் கவனிப்பதற்குத்தான் நேரம் சரியாக இருக்கிறது இந்நிலையில் இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்வது எப்படி என்று திகைத்து வந்தேன்.

வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்ளலாம் என்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் விளம்பரம்பார்த்தேன்.

ட்ரை பண்ணிப்பார்க்கலாம் என்று தபால்முறை பயிற்சியில் சேர்ந்தேன்.

ஓர் ஆசிரியர் எதிரில் இருந்து பாடங்களைச் சொல்லி கொடுப்பதைப் போல பயிற்சி முறை மிகவும் எளிய முறையில் அமைக்கப் பட்டிருப்பதால் தபால் முறைப் பயிற்சி என்ற எண்ணமே தோன்றவில்லை.

அலுவலக விஷயமாக மேலதிகாரிகளிடம் ஆங்கிலத்தில் தயக்கமின்றி என்னால் இப்பொழுது சரளமாகப் பேசமுடிகிறது. மேலும் பாடசம்பந்தமாக குழந்தைகள் கேட்கும் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கமளிக்க முடிகிறது.

இந்த வயசுல இங்கிலீஷ் படிக்கப் போறியான்னு கேலி செய்தவர்கள் என்னிடம் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றத்தைக் கண்டு அதிசயப்படுவதுடன் தாங்களும் இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன்பெற விரும்புகிறார்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் பணி மென்மேலும் தொடர வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம்

Mrs. ரேகா, சென்னை-40.

நீங்களும் வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் ஆங்கிலம் எழுத, பேச பயிற்சி பெறலாம். நேர்முகப்பயிற்சியும் உண்டு. இப்பயிற்சி பற்றி மேலும் விபரமறிய கீழ்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

9, நடேசன் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17. போன்: 441216.

களைத் தவிர்த்தல்.

3. உணவு உட்கொண்ட உடன் சற்று இளைப்பாறல்.

4. இரவில் அதிக உணவு உட்கொள்ளாமல் பழங்கள், சாலெட் போன்றவற்றை நேரத்துடனே அருந்துதல்.

நம்மில் பலரின் குறை கனத்த வயிறே. இதனைக் குறைப்பது அழகு மட்டுமல்ல. ஆரோக்கியமும் கூட. இதற்கு வாழைத் தண்டை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கவும். ஒரு சிறு பூசணித் துண்டின் சாற்றை வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ள வயிறு குறையும். பப்பாளிப் பழம் உடலுக்கு வலுவளித்து, எடையைக் குறைத்து, உடலை மினுமினுக்கச் செய்யும். அதிகாலை எழுபவர் மலச்சிக்கல், மனச்சிக்கல் இன்றி இருப்பர். இதனால் முகத்தில் பருக்கள் மறையும். கருமிளகு இவை உடல் மெத்தனத்தை நீக்கும். எலுமிச்சை சாற்றை தவறாது உணவில் சேருங்கள். அவ்வப்போது தயாரிக்கப்படும் உணவே ஆரோக்கியமானது. புழுங்கல் அரிசி உணவு நலம் பயக்கும்.

குழந்தைப் பேற்றிற்கு பிறகு வயிற்றில் காணும் கோடுகளை நீக்க தினம் வைட்டமின் 'ஈ' எண்ணெயை தடவி சற்று ஊறிக் குளிக்கவும். ஆறு மாதத்தில் அவை மங்கத் தொடங்கும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வயிற்றில் ஊறல் ஏற்படும் நேரத்தில் கை நகம் படும்படி தேய்க்காமல் இருந்தால் கோடுகள் தோன்றுவது குறையும். உள்ளாடைகளை அதிக இறுக்கத்துடன் அணியக் கூடாது. பருத்தியினாலான உள்ளாடைகளையே உபயோகியுங்கள். வயிறு இடுப்பு குறைய 'ஜாகிங்' போன்ற சிறந்த பயிற்சி இல்லை. தினம் 10 நிமிடம் வெறும் வயிற்றில் உங்கள் அறையிலேயே ஜாகிங் செய்யுங்கள். வயிற்றைச் சற்று உள்ளுக்கிழுத்தாற் போல் நடப்பது வயிறு சுருங்க உதவுவதுடன் கம்பீரத் தோற்றம் அளிக்கும். அதிதீவிர உணவுக் கட்டுப்பாடு தேவையற்றது. வாழ்வது உண்பதற்கே என்றில்லாமல் உண்பது வாழ்வதற்கே என்று உணர்ந்தால் சரியாகி விடும்.

அதிக வயிறு குறைக்க விரும்புவோர் இந்தப் பயிற்சியை முயற்சி செய்யலாமே. பயிற்சியின் பொழுது வயிறு காலியாய் இருத்தல் அவசியம்.

முதலில் கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து நீட்டி அமரவும்.

முதுகுப் புறம் எதிலும் சாயக் கூடாது.

இப் பயிற்சியின் பொழுது முழங்கால் தரையில் இருந்து சற்றும் எழும்பக் கூடாது.

இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் தூக்கவும்.

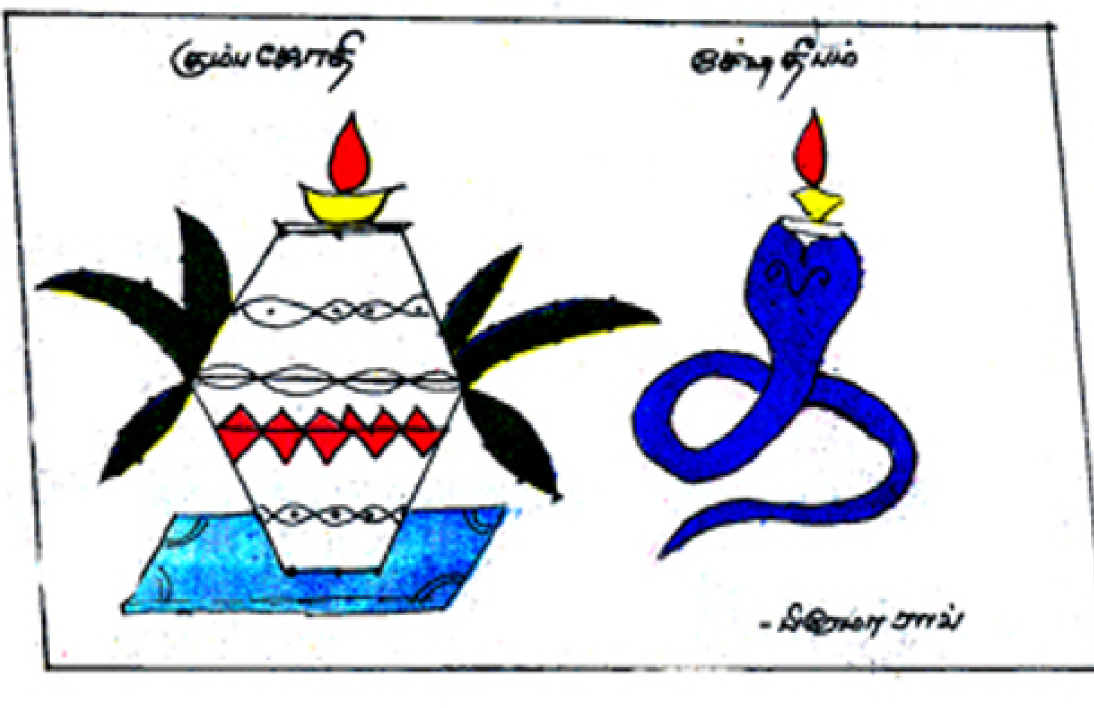
மூச்சை வெளியே விட்டபடி முன்னுக்கு வளைந்து கை விரலால் கால் கட்டை விரலை பிடிக்க வேண்டும்.

தலை இரு முழங்கால்களைத் தொட வேண்டும்.

பின் மெதுவே மூச்சினை உள்ளிழுத்தபடி நிமிரவும்.

தினம் 10 முறையாவது செய்யவும். பொறுமையுடன் நிதானமாகச் செய்ய வேண்டும். வயிற்றுப் பருமன் குறையும். முதுகு வலி நீங்கும். தொடைப் பகுதி குறையும்.

— டாக்டர் கமலி.





குளியல் சோப்பை கேசத்திற்கு உபயோகிக்காதீர்கள்...
கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப்

குளியல் சோப்புகள் கேசத்தை சரியான முறையில் சுத்தம் செய்யாது. இவற்றால் கேசம் நாசமாகி, சிக்குப் பிடித்து பொடுகுகள் வரக்கூடும். கேசம் வலுவிழக்கக்கூடும்.

அதனால் கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப். கேசத்தின் தேவைகளை உணரும் ஒரு சோப்—அதுவே விப்ரோ சிகாகாய். கேசத்தை சுத்தமாக வைப்பதற்கு ஆண்டாண்டுக் காலமாக உபயோகிக்கப்பட்டுவரும் சீயக்காயின் நற்பயன்கள் பரிபூரணமாக நிறைந்த விப்ரோ சிகாகாய், கேசத்தை சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைக்கிறது.

கேசம். ஆரோக்கியமாக இருந்தால் எவ்வாறு உதிரும்?





விப்ரோ
சிகாகாய்

அழகான கேசம் பெற ஆரோக்கியமான வழி

சமையலில் காம்பினேஷன்!



சிலரை என்ன சமையல் என்று கேட்டால், தினமும் என்ன சமையல் வேண்டிக் கிடக்கு என்று அலுத்துக் கொண்டே, 'ஒரு சாம்பாரும், கூட்டும்' என்றோ மோர்க் குழம்பும், தேங்காய் போட்ட கறி வகைகளில் ஒன்றைச் சொல்லி செய்தேன் என்பார்கள். சமையலைக் கேட்டாலே ஓடி வந்து விடத் தோன்றும். சாம்பார், கூட்டும், மோர்க் குழம்பும், தேங்காய்ப் போட்ட கறியும் சரியான காம்பினேஷன் ஆகுமா?

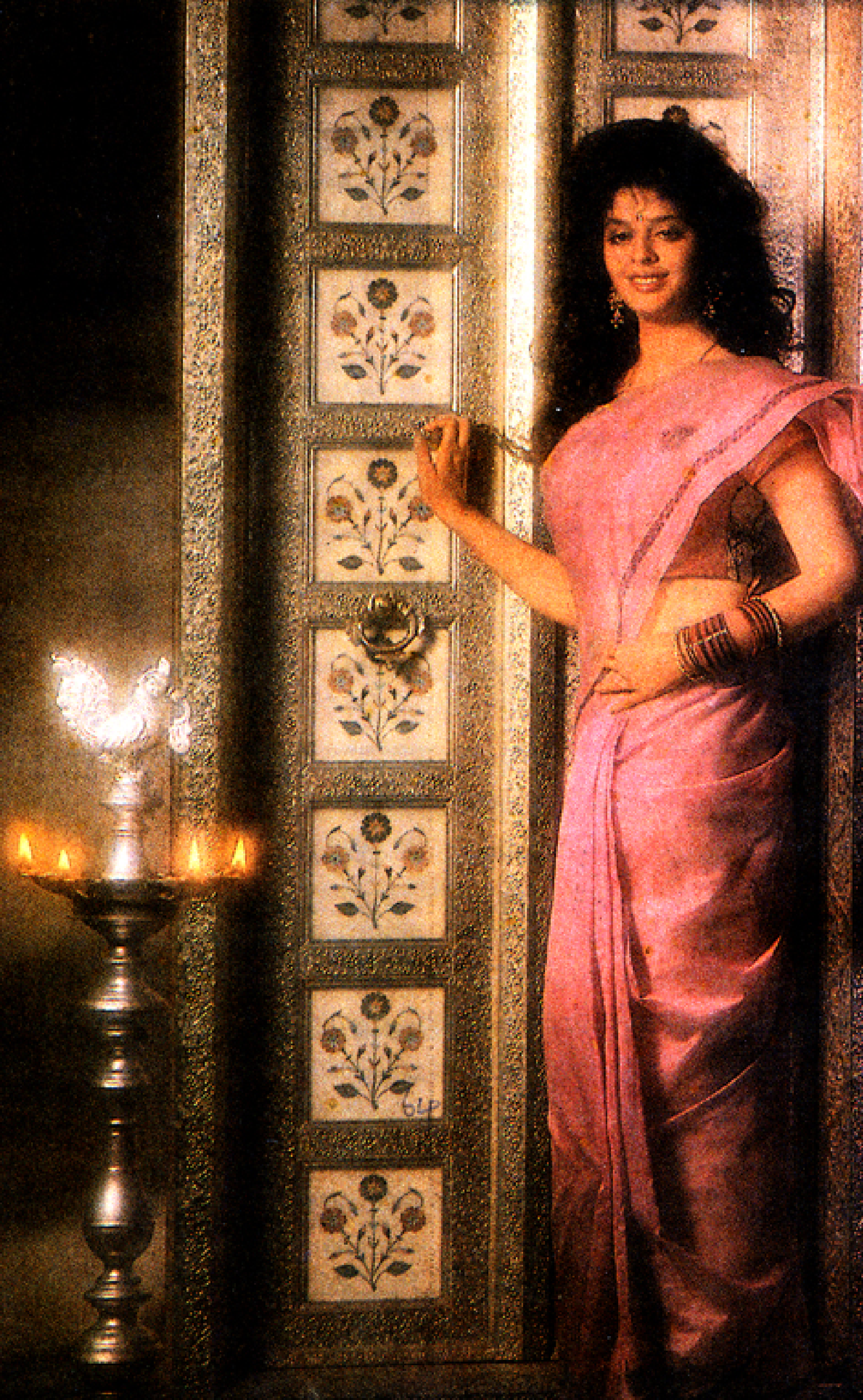
சமையலிலும் கலையார்வம் வேண்டும். நாம் சொல்லும் சமையலைக் கேட்டால் (நல்ல காம்பினேஷனை) மற்றவர்கள் நாவில் நீர் ஊறவேண்டும்; சொல்லும் போதே இவ்வளவு நன்றாக உள்ளதே, இவர்கள் வீட்டில் சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ணம் கேட்கும் யாவருக்கும் உண்டாக வேண்டும்.

நாம் செய்யும் தொழிலை தெய்வம் என்பது போல, சமையலை ஆர்வத்தோடும், முடிந்தவரை பொருத்தமானதாயும் செய்து பாருங்களேன். உதாரணத்திற்கு எனக்குத் தெரிந்த சில பொருத்தமான சமையல் காம்பினேஷன்களைத் தந்துள்ளேன். அதன்படி சமையுங்கள். அதில் உங்கள் கைவண்ணத்தையும், கலை ஆர்வத்தையும் காட்டி ருசியாகவும் சமையுங்கள்.



குழம்பு	ரசம்	கறி வகைகள் அல்லது தொட்டுக் கொள்ள
1. சாம்பார் வகைகளில் ஒன்று	எலுமிச்சை அல்லது தக்காளி ரசம்	வறுத்த அல்லது தேங்காய் போட்ட கறி.
2. வெங்காய சாம்பார்	எலுமிச்சை அல்லது தக்காளி ரசம்	உருளைக் கிழங்கு அல்லது சேப்பங் கிழங்கு ரோஸ்டு கறி.
3. வற்றல் குழம்பு	தக்காளி ரசம்	தேங்காய்த் துவையல் அல்லது பொரித்த கூட்டு.
4. மோர்க் குழம்பு	மிளகு ரசம்	வறுத்த கறி அல்லது பருப்புத் துவையல் அல்லது பருப்பு உசிலி.
5. பொரித்த குழம்பு	எலுமிச்சை ரசம்	வறுத்த கறி அல்லது ரோஸ்டு கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி துவையல்.
6. துவையல் வகையறா	ஜீரக அல்லது தக்காளி ரசம்	வறுத்த கறி அல்லது தேங்காய் போட்ட கறி அல்லது பொரித்த கூட்டு.
7. அவியல் (தயிர் இட்டது) அல்லது விதிடபின் கூட்டு (திருவாதிரை கூட்டு)	தக்காளி ரசம்	பொரித்த வடகம் அல்லது அப்பளம்.
8. மிளகுக் குழம்பு	தக்காளி ரசம்	பொரித்த காரம் இல்லாத கூட்டு.
9. பருப்புத் துவையல் + வற்றல் குழம்பு	தக்காளி ரசம்	துவையலையே எல்லா சாதங்களுக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம் + சுட்ட அப்பளம்.
10.	பருப்பு உருண்டை ரசம்	பொரித்த அப்பளம்.
11.	வேப்பம் பூ ரசம்	மணத்தக்காளி வத்தல் பொரித்தது.
12.	ஜீரக ரசம்	சுட்ட அப்பளம் அல்லது பொரித்த அப்பளம்.
13. கலந்த சாதங்கள் (தேங்காய் சாதம், புளி சாதம், எலுமிச்சை சாதம் போன்றவை)		அவியல், பொரித்த அப்பளம் அல்லது வடகம்.
14. பொடி வகை வகையறா	தக்காளி ரசம்	தயிர்ப் பச்சடி, பொரித்த அப்பளம், வடகம், பொரித்த கூட்டு. எல்லாம் பொருந்தும்.

— கமலா ஜானகிராமன்




நவ நாகரீக
லயமும் நயமும்
LAKSHMI
Raaga
பாலியெஸ்டர்-காட்டன் காட்டன் ஹேண்ட்லூம்-காட்டன்/சில்க்.

தீபாவளி கொண்டாடுவோம்

ஜோயல்



விலைவாசியெல்லாம் உயர்ந்து எத்தனையோ தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டுள்ள இந்தக் காலத்தில் கூட தீபாவளிப் பண்டிகை எங்கள் வீட்டில் அமர்க்களப்படும். காரணம் என் மாமியார்தான்.

“நாங்கள் எல்லாம் சின்னவர்களாய் இருக்கும் பொழுது தீபாவளின்னா எவ்வளவு குதூகலமாய் இருக்கும். எங்க புதுத் துணியைத் தொட்டுத் தொட்டுப் பார்த்து நாலு பேருக்குக் காண்பித்து சந்தோஷப்படுவோம். நாகர், பில்லை, தாழம்பூ, சாமந்தி பூ வைத்து பெண் குழந்தைகளுக்குப் பின்னி விடுவார்கள். மூன்று நாளைக்கு அப்படியே இருக்கும். வீடு நிறைய துஞ்சம், குளவா ஆப்பா சுத்துவோம். எங்க பங்கு பட்டாசை பத்திரமா ஒளித்து வைப்போம். பெண் பிள்ளைகளுக்கு மத்தாப்பும், புஸ்வாணமும் தான் கிடைக்கும். அதைக் கூட அண்ணன், தம்பிக்காரங்க பிடுங்கிண்டு போவாங்க. இந்தக் கால குழந்தைகளுக்கு எதிலும் லயிப்பு இல்லை. சின்ன வயதிலேயே அலுப்பு தட்டின மாதிரி இருக்காங்க. யார் வீட்டுக்கும் வருவது போவது கிடையாது. குடும்பத்தில் நாலு பேரைப் பார்த்து பேசாட்டா பாசம், பிணைப்பு எப்படி ஏற்படும்? பெரியவர்களாகிய நாம்தான் முன் மாதிரியாக இருந்து கத்துத் தரணும்.”

எனக்கூக் கிளிப் பிள்ளை போல் ஒவ்வொரு தீபாவளி நேரத்திலும் ஆரம்பித்து விடுவார். தீபாவளி என்றால் அவரது நான்கு மகன்கள், இரண்டு மகள்கள் அவர்களது மொத்த குடும்பமும் அவர் இருக்கும் இடத்தில் ஒன்று சேர வேண்டும். வேலை, ஆபீஸ், பரீட்சை, லீவு கிடைக்கவில்லை என்ற சாக்கு போக்கெல்லாம் அங்கு எடுபடாது. பொசுக்கி விடுவார் எங்கள் வீட்டு அல்லி ராணி. ஒவ்வொரு தீபாவளிக்கும் தன் சொந்தப் பணத்தில் மகன்கள், மருமகன்கள், மகள்கள், மாப்பிள்ளைகள், பேரன்கள், பேத்திகள் எல்லோருக்கும் ஒரு செட் புத்தாடை வாங்கித் தரும் உயர்ந்த மனம் என் மாமியாருக்கு. தீபாவளி அன்று எல்லோரும் அதைத்தான் அணிய வேண்டும். இதில் ஒரு சின்ன சிரமம். ஆண்கள் அனைவருக்கும் பெரியவர் முதல் குழந்தை வரை ஒரே மாதிரியான பாண்ட், ஷர்ட்... நிறமாற்றம் கிடையாது. அதேபோல் பெண்கள் அனைவருக்கும் ஒன்று போலப் புடைவை, சட்டை. மகளையும், மருமகளையும் சமமாகப் பாவிக்கின்றாராம் பேத்தி



களுக்கும் இதே சட்டம்தான்.

பொதுவிலேயே கூட்டுக் குடும்பமாக வாழ்வதால் எங்கள் குடும்ப அங்கத்தினர்களின் எண்ணிக்கை அதிகம். இதில் ஒரே மாதிரி எல்லோர் துணிகளும் தைக்கப்படுவதில் ஒருவர் சட்டையை மற்றொருவர் மாட்டிக் கொண்டு திண்டாடுவார்கள். இந்த சங்கடத்தைச் சொன்னாலும் புரிந்து கொள்ள மாட்டார். நானும் கிழமையுமாக எல்லோரையும் ஒன்று போல் பார்க்க எனக்குக் கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கின்றது என்பார்!

இவருக்குச் சந்தோஷமாக இருக்கலாம். **ஆனால் ஒவ்வொரு தீபாவளி அன்றும் வீட்டுக்கு வருபவர்கள் எங்கள் உடுப்பைப் பார்த்துக் கேட்காத கேள்வி கிடையாது.**

'என்ன உங்க வீடு ஸ்கூல் யூனிபார்ம் போல் இருக்கு?'

''ஏதாவது ஒட்டுமொத்தமாக சீப்பாக துணி வாங்கி விட்டீர்களா?''

''பரவாயில்லை. துணியை வைத்தே உங்கள் உறவினர்களை அடையாளம் கண்டு கொள்ளலாம்.''

இப்படி இன்னும் எத்தனையோ விமர்சனங்கள். இதையெல்லாம் காதில் போட்டுக் கொள்ள மாட்டார் என் மாமியார். 'அவர்கள் கிடக்கிறார்கள். எல்லாம் வயிற்றெரிச்சல். வேறென்ன?' எனச் சொல்லி எல்லோரையும் நிற்க வைத்துத் திருஷ்டி சுத்திப் போடுவார்.

இம்முறை நவராத்திரியிலிருந்தே கொள்ளை கொள்ளையாய் வேலை இருக்கே. துணி வாங்க வேண்டுமே என டென்ஷனாகி விட்டார் என் மாமியார். வயதுதான் ஆகி விட்டதே. உடம்பு முடியவில்லையே. ஏதோ அருகில் இருக்கும் கடைக்குச் சென்று வரலாம் என்பது கிடையாது.

முதல் பதினைந்து நாட்கள் விதம் விதமான ஏரியாக்களில் உள்ள கடைகளுக்குச் சூறாவளி சுற்றுப் பயணம் செல்வார். புதிதாக வந்துள்ள துணிகளின் விலை, தரம், பாஷன் பற்றி கடைக்காரரை துருவி துருவி இரண்டு மணி நேரம் விசாரித்து தன் பொது அறிவை பெருக்கிக் கொள்வார். பின் ஒரு கைக்குட்டை கூட வாங்காமல் கடையை விட்டு இறங்குவார். இந்தத் தைரியம் இவருக்கு மட்டுமே உண்டு.

"காசு என்ன தோட்டத்துச் செடியிலா காய்க்கின்றது. நாலு கடை ஏறி இறங்கி பார்த்துத்தான் வாங்கணும். நாம என்ன கொஞ்சமாகவா வாங்குகிறோம்" என்பது இவர் வாதம். எல்லாம் சரி. என்னையும் இப்படி இழுத்துக் கொண்டு திரிவதுதான் என்னால் முடியவில்லை.

நவராத்திரி முடிந்த கையோடு என்னை நச்சரித்தார். "வர்ற ஞாயிற்றுக்கிழமை மாம்பலம் கடைத் தெரு போய் வரலாம்" நானும் தலையாட்டினேன்.

மறுவாரம் நானும் என் மாமியாரும் நாய் அலை, பேய் அலை அலைந்து ஒரு ஆட்டோ பிடித்தோம். ஏனோ ஐந்து மணி ஆகியும் வெய்யில் சுட்டெரித்தது. மாம்பலத்தையே ஆட்டோவில் உலா வந்த என் மாமியார் வழக்கம் போல் கடை கடையாக ஏறி இறங்கினார். ஒரு கடைக்கும் மறு கடைக்கும் ஒரே ரகப் புடைவையில் ரூ. 3.15 பைசா வித்தியாசம் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்த தன் பெருமைக்குத் தானே ஷொட்டு கொடுத்துக் கொண்டார்! கடையில் நாங்கள் நுழைந்த நேரம் அதிகக் கும்பல் இல்லை. ஆதலால் இவருக்கு ஏக உபசாரம்.

"அம்மா வாங்க. சின்னம்மா வாங்க. என்ன பார்க்கறீங்க?"

"நல்லா உழைக்கக்கூடிய, உசத்தியான, தரமான, வெளியிலும், வீட்டிலும் கட்டுவதற்கேற்றாற் போல் மலிவான விலையில் புடைவைகள் காட்டு." கடைக்காரன் இவரைச் சற்று ஏற இறங்கப் பார்த்தார்.

"நிறைய ரகம் இருக்கு. உங்களுக்கு எந்த விலையில் வேண்டும்?"

"லேட்டஸ்ட் பாஷன் காமிப்பா?"

"யாருக்கு? பெரியம்மாவுக்கா? சின்னம்மாவிற்கா?"

"இது என்னுடைய மூத்த மருமக. எனக்கு நான்கு மருமக. இரண்டு பொண்ணு. எல்லோருக்கும் வருஷா வருஷம் தீபாவளிக்கு நான்தான் துணி வாங்குவேன். எனக்கு மகள் வேறு மருமகள் வேறு கிடையாது.. ஒரு கண்ணு வெண்ணெய் மறு கண்ணு சுண்ணாம்புங்கிற வழக்கம் என்கிட்டே இல்லை. ஒருநாளாவது நாக்கு மேலே பல்லு போட்டு ஒரு வார்த்தை கோபமா பேசினதில்லை" என எங்கள் வீட்டு இராமாயணத்தை எடுத்து விட கடைக்காரருக்கும் சற்று பொழுது போயிற்று.

"அப்போ சாந்தினி டிஸைன்ல எல்லோர்க்கும் ஒரே மாதிரி புடைவை வாங்குங்க. இப்ப அதான் நிறைய போவுது. மருமகள்களும் உங்களை தெய்வமா கும்பிடு வாங்க" என காவிப் பல் தெரிய வழிந்தார் கடைக்காரர்.

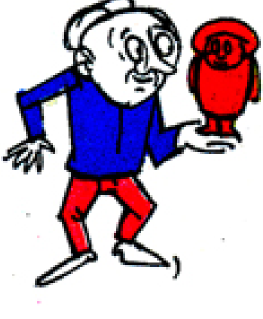
"சாந்தினி! ஓஹோ! ஸ்ரீதேவி அந்தப் படத்தில் கட்டிக் கொண்டதா? அந்தப் படம் வந்து இரண்டு வருஷம் ஆச்சே. அந்தக் காலத்தில் டி. ஆர். ராஜகுமாரி ஆரம்பிச்சு வச்ச புட்டா புடைவை சட்டைதான் இன்னிக்கு பாஷன். சரி! சரி! புடைவையைக் காட்டு பார்க்கலாம்."

கடைக்காரரும் ரகம் ரகமாய் கொட்டினார். மாமியார் கண்ணாடியைக் கழற்றி மாட்டி கிட்டப்பார்வை தூரப் பார்வையாக ஒவ்வொரு துணியையும் ஊடுருவிப் பார்த்தார்.

"இதில் பார்டர் எடுப்பில்லை. பெரிய பூ சகிக்கலை. அந்த முந்தானை கலர் இந்தப் புடைவையில் 'பளிச்'சென்று இருக்கும்" என எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கினார். இதற்குள் கடையில் கூட்டம் அதிகரிக்க இடித்துத் தள்ளினர் எல்லோரும்.

"அந்த மூணாவது அடுக்கில் கீழேயிருந்து நாலாவது புடைவை. அந்தத் தாமரைப் பூ கலர். ஆம். அதான். கொஞ்சம் எடு."

எக்கி எகிறி எடுத்தார் கடைக்காரர். "நளினா போன தீபாவளிக்கு வாங்கிய அதே புடைவை. விலை ரூ. 400 போட்



நவராத்திரி பொம்மைகளை துணி சுற்றி பெட்டியில் அடுக்கும் போது பொம்மையின் மூக்கின் மேல் சிறிது பஞ்சை வைத்து அதன் மேல் துணியைச் சுற்றவும். பொம்மைகளின் அழகான மூக்கு உடையாது.

— வஸந்தி.

கூந்தல் வேர்களுக்குக் குறையாத சக்தி



- டாம்ப்கால் மூலிகைத் தைலம் உங்கள் கூந்தல் வேர்களுக்குக் கூடுதல் வலுவை ஊட்டுகிறது.
- தூய-ஆலிவ் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய்க் கலவையில், மருதோன்றி, செம்பருத்தி, அவுரி மற்றும் பல மூலிகைகளின் அரிய சத்து சேர்ந்தது டாம்ப்கால் கூந்தல் மூலிகைத் தைலம்.
- கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணை நின்று கூந்தல் உதிர்வதை டாம்ப்கால் தடுத்து நிறுத்துகிறது.
- உங்கள் கண்களுக்கு குளிர்ச்சியை ஊட்டுகிறது டாம்ப்கால் மூலிகைக் கூந்தல் தைலம்......
- உங்கள் கூந்தலுக்குத் தேவைப்படும் வலுவுக்கும் வனப்புக்கும் டாம்ப்கால் கூந்தல் மூலிகைத் தைலம்.

டாம்ப்கால்

மூலிகைக்கூந்தல்தைலம்

தமிழக அரசு நிறுவனத் தயாரிப்பு

கூந்தல் நலத்திற்கும் வளத்திற்கும் இயற்கையின் கொடை டாம்ப்கால்.

DIPR/2777/MS/90/CANCO/835

உங்கள் கணவன்மார்கள் ஷேவ் செய்யும் முன் பிளேடின் மேல் லேசாக தேங்காய் எண்ணெய் தடவி வைத்து விடவும். பிளேடு அதிக தடவை ஷேவ் செய்வது கண்டு அதிசயித்துப் போவார்.

— வஸந்தி.



புதுசுக்கு ரூ. 650 என்று ஜம்பமா சொன்னான். பழைய துணிக்காசை சோற்றில் மறைப்பார்களோ. சரி. சரி வா ஒரே கூட்டம். இன்னொரு தடவை வரலாம்" என அலுத்து என் மாமியார் வெளியேற 'அப்பாடா' எனப் பெருமூச்சு விட்டார் கணவர்.

மறுபடியும் ஆட்டோ சவாரி. உடல் எலும்புகள் இடம் மாறும் அளவு வேகம். குழந்தைகள் தலை முக்கை அங்கும் இங்கும் துவண்டு அதி வேகமாக ஆட்டோ செல்ல உயிரைக் கையில் பிடித்தபடி வீடு வந்தடைந்தோம்.

இச்சுற்றுலா மறு ஞாயிற்றுக் கிழமையும் தொடர்ந்தது. இம்முறை மயிலாப்பூரில் உடன் அனுபவம் எங்களுடன் யாரும் வரவில்லை. எப்படியோ ஒருவழியாய் அலைந்து திரிந்து பெரியவர்களுக்கான துணிகளை வாங்கி முடித்தோம். அதோடு அவர் கடைக்காரரை விடவில்லை. அடிக்கடி சென்று நிறம் சரியில்லை, ரகம் மட்டம் என மாற்றி மாற்றி வாங்கிக் கொண்டிருந்தார். கடைசியாக இவரைப் பார்த்ததும் கடைக்காரர் எழுந்து நின்று கைகூப்பி "அம்மா, தயவு செய்து துணி மாற்றுவதை இதோடு கடைசி முறையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எங்களுக்குக் கணக்கு குழப்புகின்றது" எனக் கெஞ்சி வரம் வாங்கினார்.

குழந்தைகள் எல்லாம் இம்முறை ஸ்டிரைக் செய்தனர்.

"பாட்டி, இந்த முறை எங்களுக்கு ரெடிமேட் டிரஸ்தான் வேண்டும். இப்படி ஸ்கிரீன் துணி போல் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரி என்றால் எங்களுக்கு ஒன்றும் வேண்டாம்" என்றனர்.

மாமியார் தான் இறங்கி வந்தார். ரெடிமேட் துணிக் கடைக்குள் எள் போட இடமில்லை. குழந்தைகளும் நாகரிகம் என்ற பெயரில் ஆளுக்கொன்றாக எடுத்தனர். மாமியாருக்குப் பொறுக்கவில்லை.

"ஏண்டா பசங்களா, யாராவது காசைக் கொடுத்து சாயம் போன பழைய துணி வாங்குவார்களா. இதிலென்ன உடம்பெல்லாம் பாக்கெட். யாராவது முழங்கால் கிட்டே பாக்கெட் வைத்துக் கொள்வார்களா? எல்லாம் ஒட்டு போட்டது போல் இருக்கே" எனப் புலம்பினார்.

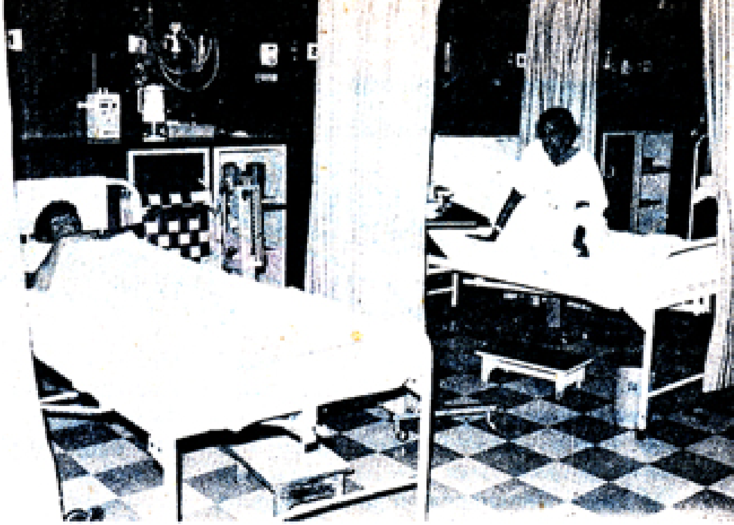
மொத்த பில் தொகை தலை சுற்றியது. மாமியாருக்குத்தான் மனசே கேட்கலை. பழந்துணி மூட்டை என குறைப்பட்டார்.

அடுத்தது எங்கள் துணி தைக்கும் படலம். இதிலும் என் மாமியாரின் ஆதிக்கம் தான். அவரின் ஆஸ்தான டைலர் வேலு தான் தைக்க வேண்டும். இரட்டை தையல் போட்டு கெட்டியாய் தைப்பான். மற்றவர்கள் துணியைக் கொஞ்சமாவது விணடித்து விடுவார்களாம். கூலியும் குறைவு. வேலு காலையில் மிஷின் மேல் இருப்பான். மாலையில் குடித்து மிஷின் கீழே இருப்பான். எத்தனை குடித்தாலும் கடையை விட்டு நகராத தொழில் நேர்மை. அவனைப் பிடித்து உலுக்கி உட்கார வைத்துத் துணியைத் தைத்து வாங்கும்பொழுது தீபாவளி காலை மணி ஒன்று.

இரண்டு மணிக்கெல்லாம் கண் 'சவசவ' என்று எரிய எழுந்து எண்ணெய்க் குளியல். எல்லோரும் அவரவர் புத்தாடையை அணிந்தோம். அதன் பிறகு என்னால் மூச்சு விட முடியவில்லை. அத்தனை இறுக்கிப் பிடித்திருந்தது சட்டை. வேலு யார் அளவிற்குத் தைத்தானோ. யார் என் அளவு சட்டையைப் போட்டிருக்கிறார்களோ அவனுக்கே வெளிச்சம். இதை விட பரிதாபம் என் கணவரின் தம்பி. ரவிக்கை போல் கைக் குட்டையாக உடம்பு இறுக்கிப் பார்க்கவே ஏதோ போல் இருந்தார்.

"என்ன சார் சட்டை கமலஹாசன் ஸ்டைலில் தைத்திருக்கீங்களா. வெரிகுட். ஜோரா இருக்கு" என வயிற்றெரிச்சல் கொட்டினார் பக்கத்து வீட்டுக்காரர். எது எப்படியோ என் மாமியார் மனம் குளிர்ந்து இருந்தது. ஒவ்வொரு வருடமும் இது போலவே(!) இருக்க மனமார ஆசீர்வதித்தார். எங்கள் வீட்டில் தீபாவளியும் ஆயிற்று!

வெந்த புண்ணிலே வேலைப்பாய்ச்சி...



என் தந்தை மிக ஆரோக்யமாக இருந்தவர் திடீரென மூளை அதிர்ச்சியால் தாக்கப்பட்டு மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார். எந்தப் பயனும் இன்றி சேர்த்து பதினைந்தாம் நாள் நினைவு திரும்பாமலேயே எங்களை விட்டு மறைந்து விட்டார். அப்போது அவரைப் பார்க்க மருத்துவமனைக்கு வந்தவர்களில் சிலர் நடந்து கொண்ட பண்பாடற்ற முறையே இக்கட்டுரையை எழுதத் தூண்டியது.

இருதயம் பழுதாகியதால் செயற்கை முறையில் மானிட்டர் வைத்து இதயத்தை இயக்கிக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்துவிட்டு வந்த படித்தவர் ஒருவர் என் தாயிடம் "செயற்கை முறையெல்லாம் எத்தனை நாள் தாங்கும். ரொம்பக் கஷ்டம்தான்" என்று சொல்லிச் சென்றார். அவரால்ஆன உபகாரம் இது!

மற்றொரு பெண்மணி அவரையும் மிஞ்சி விட்டார். எங்கள் குடும்பம் பெரிதாகையால் பார்வையாளர்கள் அடிக்கடி வருவதை (அவசரப் பிரிவு என்பதால்) காவலாளி கண்டித்துக் கொண்டேயிருந்தார். அதனால் மூன்றாம் நாள் வந்த அந்தப் பெண்மணியிடம் நிலைமையை விளக்கி, பார்ப்பதற்குத் தடைவிதித்த போது "நான் நோயாளியைப் பார்க்கச் செல்லும் போது அவரைப் பார்க்க முடியாமல் தடை ஏற்பட்டாலே எனக்குத் தெரிந்துவிடும், அவர் பிழைக்க மாட்டார் என்று. பார்த்து விட்டால் பிழைத்து விடுவார்! அப்படி ஒரு 'ஸென்ட்டிமென்ட்' எனக்கு" என்றாரே பார்க்கலாம்.

உடனே நான் விழுந்தடித்துக் கொண்டு எப்படியோ காவலாளியிடம் கெஞ்சி ஒரு நிமிடம் பார்க்க வைத்தேன். (அந்தப் பெண்மணி பார்த்தும் அவர் பிழைக்கவில்லை. 'ஸென்ட்டிமென்ட்' உதைக்கிறதே!)

பழமையில் ஊறிப் பத்தாம்பசலித்தனமாகப் பேசும் ஒரு உறவினர் வந்தார். அந்தப் பெண் என் தந்தையைப் பார்த்து விட்டு வந்து என் தாயிடம் ஆறுதலாகப் பேசுவதாக எண்ணிக் கொண்டு "ஒண்ணும் கவலைப்படாதீங்கோ, இதைவிட ஆபத்தான நிலையில இருந்தவாள்ளாம் பிழைச்சிருக்கா. (இதோட நிறுத்தக் கூடாதா?) உங்களுக்கு அழுகிடல, உடம்பு பெருக்கல (அதாவது புருஷன் சாகும்முன் மனைவிக்கு முகத்தில், கர்பிணிக்கு வருவது போல ஒரு அழகு வருமாம். உடம்பு மினுமினுப்பாகி பெருத்து விடுமாம்) அதனால பயப்படவே வேண்டாம்!" என்றார். அவர்கள் போனதும் என் தாய் பயந்து அழ ஆரம்பித்து விட்டார்.

நெருங்கிய சொந்தக்காரர் ஒருவர் என் தாயிடமே "இப்ப ஏதாவது ஆகிவிட்டால் எப்படி வீட்டுக்கு எடுத்துப் போவது?" என்று கவலைப்பட்டார். 'டிரெயினேஜ்' போடுவதற்காக வீட்டைச் சுற்றி நான்கு தெருக்களும் தோண்டப் பட்டு, மழையுடன் சேர்ந்து வழுக்கலாக மிக மோசமாக இருந்ததே அவர் கவலைக்குக் காரணம். வருமுன் காப்பது அவர் குணம்.

சகோதரிகளே! நோயாளியைப் பார்க்கப் போவது ஒரு பண்பாடு என்றால் அதைவிட அவர்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு ஆறுதலாக, ஆதரவாகப் பேசுவதைத் தெரிந்து கொண்டு போவது மிகப் பெரிய பண்பாடாகும்.

சாவு என்பது மட்டும் மர்மமானது. நம் கையில் இல்லாதது. விடைகாண முடியாத புதிர் அது. வாழ்வின் நிலையாமையைப் புரிந்து கொள்ள ஒவ்வொருவரும் ஒரு நாளாவது மருத்துமனைக்கு, குறிப்பாக 'அவசரப் பிரிவு' பகுதிக்குச் சென்று நோயாளிகளையும், அவர்களைச் சார்ந்தவர்கள் படும் துன்பத்தையும் உணர்ந்தால் சண்டை, சச்சரவுகளைத் தவிர்ப்போம்.

— பானுமதி இராமச்சந்திரன்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

ஆஞ்சநேயரைத் தேடி அலைந்தேன்

* ''கண்ணா, இதிலிருந்து நீ கிழி. அந்தப் புத்தகம் முக்கியம்'' என்று சொல்லி நானும் புத்தகங்களைக் குழந்தைகளிடம் கொடுப்பது உண்டு. இரண்டு வயது ஆகும் என் மகன் ஒருநாள் என் பாடப் புத்தகத்தை கிழித்ததும் கோபம்தான் வந்தது. ''குழந்தைகளைப் புத்தகம் படிக்க வையுங்கள்'' — கட்டுரையைப் படித்ததும் நான் செய்தது தவறு என்பதை உணர்ந்தேன். ஒவ்வொரு பெற்றோரும் அவசியம் படிக்க வேண்டிய கட்டுரை.

வேலூர் — 6. பொ. பொற்செல்வன்.

* உமா குமார் எழுதியுள்ள ''சருகுகள்'' சிறுகதை நடைமுறை வாழ்க்கையில் சக்கையாக உறிஞ்சப்பட்ட பெற்றோர்களின் அவல நிலையை நன்கு படம்பிடித்துக் காட்டியுள்ளது.

தஞ்சாவூர் — 9. லட்சுமி.

* பெண் குழந்தைகளால் தொல்லை என்று சலிப்பவர் உண்டு. ஆண் குழந்தைகளால் நேரக்கூடிய அவலங்களைப் பெற்றோர்களுக்கு அடையாளம் காட்டிய ''சருகுகள்'' குறுநாவல் சூப்பர்.

தஞ்சாவூர். கே. காமாக்ஷி

* ''தேனே, திரும்பிப்பார்'' — கவிதையில் தான், எத்தனை விஷயங்கள்!! 'யப்பா!!' ஒவ்வொரு வரியிலும் 'உள்ளத்தை உலுக்கி விட்டார்' — பொன்மணி வைரமுத்து! 'அன்பு' என்பது இன்றைய இயந்திரச் சூழ்நிலையில் ஒரு குடும்பப் பெண்ணுக்கு. ஒரு வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணுக்கு எத்தகைய மிஷின்தனமாய் போய் விட்டது என்பதை மிக அழகாக கூறியுள்ளார்.

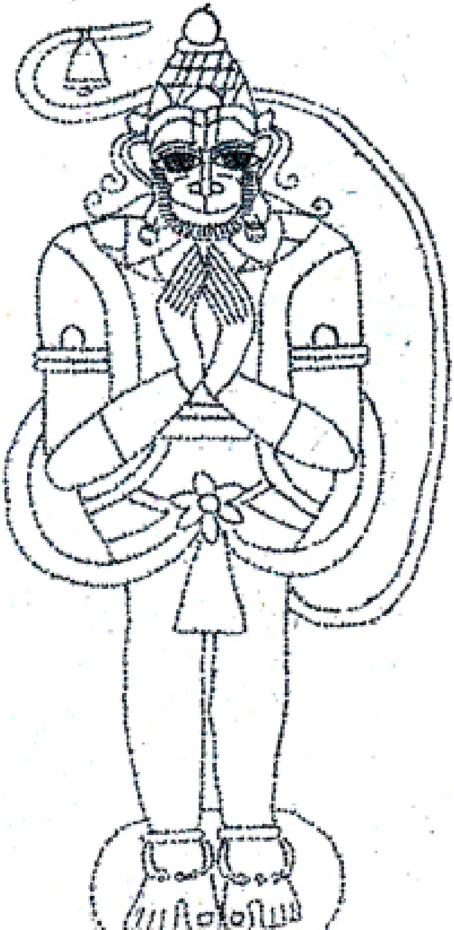
சிவகங்கை. வி. என். ஐய்யப்பராமன்.

* கேயெஸ்ஸின் ஹோட்டலுக்குப் போனோம் கதை வயிற்று வலியை உண்டாக்கி விட்டது. நகைச்சுவையை நன்றாகக் கையாண்டு உள்ளார் கதாசிரியர். பாராட்டுக்கள்.

சேலம் — 1. கே. ராஜபாலு.

* வரம் தரும் ஆஞ்சநேயர் கட்டுரையில் செவிலிமேடு கோயிலைப் பற்றி எழுதியுள்ளமைக்கு நன்றி. இன்று ஸ்ரீ ஆஞ்சநேய ஸ்வாமி (ராமநாம ஆஞ்சநேயர்) பலரின் வேண்டுதலுக்கு இணங்கி வரைந்து கொடுத்து வருகிறேன். தங்கள் இதழில் லட்சுமி நாராயணர் கோயில் என்று குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். அது மஹா லட்சுமி நரஸிம்ம ஸ்வாமி கோவிலாகும். குருப்ரியா குடும்பத்தவர்கள் உதவியுடன் மட்டும் அந்தக் கோயில் பிரதிஷ்டை செய்யப்படவில்லை. நூற்றுக்கணக்கான நண்பர்கள் படங்களை வாங்கி ஸ்வாமியை ஆராதித்து என்னையும் ஆதரித்ததால்தான் நாங்கள் இந்தப் பெரும் பணியைச் செய்ய முடிந்தது.

குருப்ரியா,
9, அரவிந்தர் தெரு,
ஆனந்தா நகர்,
சென்னை — 59.



* தங்கள் பத்திரிகையில் குறிப்பிட்ட நெய்வேலியில் உள்ள வீர ஆஞ்சநேயர் ஸ்தலத்திற்குச் சென்றேன். இடத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு மிகவும் சிரமப்பட்டேன். இனிவரும் நேயர்கள் சிரமப்படாமல் இருக்க கீழ்க்கண்ட முகவரியைப் பத்திரிகை வெளியிட்டால் நலமாக இருக்கும்.

ஸ்ரீ வீர ஆஞ்சநேயர் ஆலயம்,
ஸர். சி. வி. ராமன் சாலை,
நகர்கூறு — 13, நெய்வேலி — 607 803.
(ஆஸ்பத்திரி நிறுத்தம் அருகில்)

சென்னை — 39. ஸ்ரீவியாசை வாசன்.

* ''அருள்தரும் ஆஞ்சநேயர்'' என்ற கட்டுரையைப் படித்தேன். மிக நன்கு அமைந்தது. சஞ்சீவி மலையுடன் நிற்கும் வீர ஆஞ்சநேயரின் அனுக்ரஹத்தைப் பெற்றவர்கள் கூறியுள்ளது யாவையும் உண்மையே. ஆஞ்சநேயரை வழிபடும் அன்பர்கள் பலரும் அறிவர். இதுபோன்ற உண்மை விளம்பிகள் பலரும் வெளிவர வேண்டும்.

ஜாபர்கான்பேட்டை. அடியவள் பாபு.

* ''சூட்கேஸ் ஸ்டிக்கர்களை மின் கவிட்ச் போர்டில் உள்ள மின் சுவிட்சுகளுக்குப் பயன்படுத்தும் யோசனையை, புதியதாகக் கட்டியிருக்கும் எனது வீட்டில் உடனே அமுல்படுத்திவிட்டேன். மங்கையர் மலரின் யோசனைக்கு நன்றி.''

திருச்சி — 1. எஸ். சுஜாதா.

* ''நல்லதைச் சொல்லிப்பாருங்கள்'' ன்னு நல்லாத்தான் விளங்கச் சொல்லிட்டீங்க. நாட்டின் குழப்பமான சூழ்நிலை, விலைவாசிப் பிரச்னைகளால் சோர்வுகள் எத்தனைதான் வரினும் உற்சாகம், நம்பிக்கை நலம் காண வழி காட்டுகிறது.

மகர்நோன்புச்சாவடி. ஆர். விஜயா.

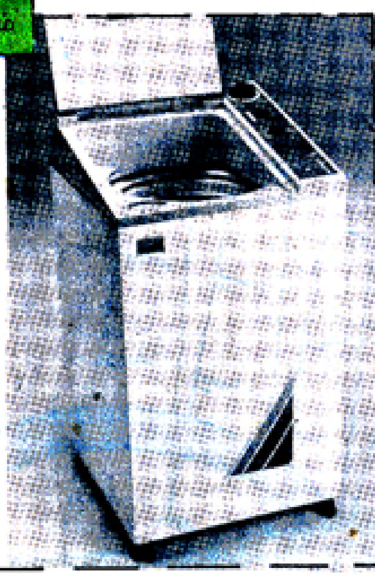
* பட்டாபிராமனின் ''உலக சாதனைக்கு மனைவியே காரணம்'' படித்த போது ''ஒவ்வொரு ஆணின் வெற்றிக்குப் பின்னால் ஒரு பெண் அமைகிறாள்'' என்ற கருத்தை நினைத்துப் பார்க்காமல் இருக்க முடியவில்லை.

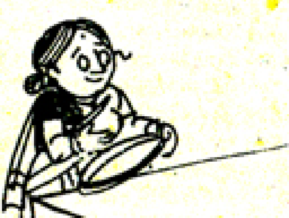
சேலம் — 4. ஏ. ஆர். பாலாமூர்த்தி.

புதியவை அறிமுகம்

புகழ்பெற்ற டி. வி. எஸ். நிறுவனம் தானே இயங்கித் துணிகளை வெளுப்பதோடு காயவும் வைக்கும் வாஷிங் மெஷினை அறிமுகப் படுத்தியுள்ளது.

துணிகளிலுள்ள சிறு இழைகள் உதிர்ந்தால் அவற்றைச் சலித்து விட 'பில்டர்' வசதி உள்ளது. 'சட்டை காலரின் சட்டைப் பிடிப்புக்களில் அழுக்குகளைப் போக்க 'Collar Scrabber' என்ற சாதனம் இணைக்கப்பட்டுள்ளதாம் வெளுத்துக் காய்ந்து முடிந்ததும் பஸ்ஸர் ஒலி துணிகளை எடுக்கச் சொல்லி ஒலிக்கும் என்கிறார்கள்!





பெருங்காய பவுடர் வரும் டப்பாக்கள் காலியானதும் அதில் சோப் பவுடர் போட்டுச் சமையலறை மேடையின் மீது வைத்துக் கொண்டால் சாப்பிட்ட தட்டுக்கள் முதலியவற்றை அவசரத்திற்குத் தேய்க்கச் சுலபமாக உள்ளது. சோப் பவுடரும் வீணாவதில்லை.

— பானு சுரேஷ்.

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 ஆம் பாதம்.

பிரச்னைகள் நிறைந்த மாதமாக இருக்கும். வயிற்று வலியிலிருந்து கண்வலி வரை உடல் நலம் எவ்வகையிலேனும் பாதிக்கக்கூடும். ஆதர்ச தம்பதிகளுக்கிடையே கூட வாத்ப்பிரதிவாதங்கள் ஏற்படலாம். அனுகூல நிலையில் எந்தக் கிரகமும் இல்லாததால், எந்தவித புது முயற்சியிலும் இறங்க இயலாது. எனவே வருவது வரட்டும் என்ற துணிவு ஒன்றே நிலையைச் சமாளிக்க முடியும். அரசியலிலும் சரி, தொழில் ரீதியாகவும் சரி ஒரு மந்தமான சூழ்நிலை உருவாகி நிலைமையை மாற்றி நிம்மதியைத்தரும். இது எல்லாத்துறையினருக்கும் அரசுப் பணியாளருக்கும், வியாபாரிகளுக்கும் கூட பொருத்தம்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

அஷ்டமத்துச்சனீஸ்வரன் அலைகழிக்கப் பார்க்கிறார். புதனோ பதவி உயர்வைத் தருவார். சுப நிகழ்ச்சிகளும் நடக்கும் திருமண காரியங்கள் கைகூடி வரும். தேர்வு, மற்றும் பதவி நியமனத்துக்கான பேட்டி, வேலை கிடைத்தல் போன்ற செயல்களில் வெற்றியும் கிட்டும். உஷ்ண சம்பந்தமான நோய்கள் வரலாம். எனினும் குடும்பத்தில் செலவினங்களுக்கு ஏற்ப வரவும் இருக்காது. அதனால் இந்த ராசியில் பிறந்துள்ள குடும்பத் தலைவிகளுக்குச் செலவுகளைச் சமாளிப்பது சற்றுக் கடினமாக இருக்கும். மாதம் பூராவும் ஏறத்தாழ ஒரே மாதிரியான மந்தமான சூழ்நிலை உண்டு. தசாபுக்திகள் குறிப்பாக சுக்கிரதசை குரு தசை நடப்பவர்களுக்கோ, அல்லது புக்திகளுடையவர்களுக்கோ கூடுதலான நன்மை உண்டாகும். அப்படி நன்மையில்லை எனினும் பாதிப்பு இருக்க நியாயமில்லை.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படும். வீடுகட்டும் யோகம் ஒரு சிலருக்கு ஏற்படும். சூரியனால் ஒரு சிலருக்குக் கண் சம்பந்தமான நோயும், மற்றும் அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கு எதிர்பாராத வேலைப் பளுவும் ஏற்படும். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கவேண்டியிருக்கும். அது தேர்தல் சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம், அல்லது தான் சார்ந்துள்ள கட்சியின் முன்னேற்றத்திற்காகவும் இருக்கலாம். ஜாதகத்தில் குரு பார்வை பெற்ற லக்கினக்காரர்கள் சற்றுக் கூடுதலான நன்மையை அடையலாம். கலைஞர்கள், பொறியியல் வல்லுனர்கள் ஆதாயம் பெறுவர். நாட்டியம், இசை, நாடகம், நடிப்பு ஆகிய துறையினருக்கு யோககாலமாக இருக்கும்.



கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம். பூசம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முதல் 10 நாட்களில் பதவி உயர்வு, எதிர்பார்த்த இனத்தில் இலாபம். வீடு வாகன லாபம் என எதிலும் கூடுதலான நன்மையே நடக்கும். சற்று இலாபகரமான மாதமாகவே அனைத்துத்துறையினருக்கும் அமைந்திருக்கும். குறிப்பாக நுட்பக் கலைஞர்களுக்கு நல்ல ஆதாயமும், பாராட்டும், பரிசும் கிடைக்கும். ஏதேனும் மதிப்பு வாய்ந்த பதவிகள் கிடைக்கும். மதிப்பு தசாபுக்திகள் மாறாக உள்ளவர்களுக்கு நேர் மாறான நிகழ்ச்சிகளே நடக்கும். கை விட்டுப்போய்விட்டது என எண்ணிய தொரு செயல், அது சொத்து விஷயமாகவும் இருக்கலாம் அல்லது பதவி விஷயமாகவும் இருக்கலாம் — மீண்டும் உங்களை வந்தடையும்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் ஆட்சி சுக்கிரனுடன் சம்பந்தம் பெற்றுள்ள நீச்ச சூரியன் விபரீத ராஜயோகம் ஒன்றைத்தர இருக்கிறார். இதனால் அரசியல்வாதிகள், வியாபாரிகள் மற்றும் கலைஞர்கள் எதிர் பாராத இலாபத்தைப் பெறுவர். ஆனால் அடுத்து வரும் வாரங்கள் மனக்கவலையையும், குழப்பத்தையுமே விளைவிக்கும். அந்த அளவிற்குக் கிரக அமைப்புகள் அனுகூலமான சூழ்நிலையில் இல்லாவிட்டாலும் அதிக பாதிப்பு ஒன்றும் ஏற்பட்டுவிடாது. நிதிப்பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் சற்று கவனமுடன் இருக்க வேண்டும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் முதல் வாரங்களுக்கு நல்ல பலன்கள் எதிர் பார்க்கலாம். கலைஞர்களும், நிபுணர்களும் பாராட்டும் பரிசும் பெறுவார்கள். வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். அல்லது சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டு. நீண்ட தூர தல யாத்திரை சிலருக்கு வாய்க்கும். அரசியல்வாதிகள் தசாபுக்திகளுக்கு ஏற்ப ஆதாயத்தை அடைவார்கள். சிலருக்குப் பதவி மாற்றமும், இடமாற்றமும் உண்டு. பொன் நகைகள் வாங்கும் வாய்ப்பும் ஏற்



புட்டு செய்யும் போது கடைசியில் ஒரு கரண்டி ரவையைப் பொன் போல் வறுத்து, புட்டுமாவில் சேர்த்து மூடினால் புட்டு சுவையாக இருக்கும்.

— இந்திரா.

படும். உடல் நிலையில் வயிறும், கண்ணும் பாதிக்கப்படலாம்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் ராசி நாதனும், ராசியில் உள்ளவனும் நீச்சம் பெற்றிருக்கிறார்கள். 15, 16, 17 தேதிகளில் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் மனச் சஞ்சலமோ, நஷ்டமோ, பதவி இழப்போ ஏற்படும். மிக நம்பிக்கையுடன் செயல்படும் அரசியல்வாதியும் இந்தத் தேதிகளில் ஏமாறுவார். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நல்ல சூழ்நிலை உருவாகி, முன்னேற்றத்திற்கு வழி வகுக்கும். இசை, நடனம், மற்றும் திரைப்படக் கலைஞர்களுக்கு இலாபகரமான நிலை ஏற்படும். மற்றபடி அரசு பணிபுரியும் பெண்கள் கூடுதலான வேலைப்பளுவை ஏற்கவேண்டியிருக்கும்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

குரு பார்வையைப் பெறும் இந்த ராசிக்காரர்கள் இரண்டாவது வாரத்தின் கடைசியில் சற்று சஞ்சலத்திற்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கும். மற்றபடி மாதம் பூராவும் மத்திமமான பலன் ஏற்படும். எரிபொருள், மற்றும் விவசாயத்துறையினர் ஏற்றம் பெறுவர். சமூகசேவகிகள், அரசியல் வாதிகள் ஆதாயம் அடையக்கூடிய சூழ்நிலை உண்டு.

சிற்பக்கலைஞர்கள், ஆசிரியர்கள், வங்கி ஊழியர்கள் பதவி உயர்வோ, அல்லது பாராட்டோ பெறுவர். அனுஷம், சுவாதி, நஷத்திரப் பெண்களுக்கு இதுவரை தடைப் பட்டு வந்த திருமணம் கைகூடி வரும்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் உச்சம் பெற்றதாலும், சுக்கிரன் ஆட்சியில் உள்ளதாலும் மாதத்தின் முதல் 10 நாட்கள் பிரச்னையின்றி இருக்கலாம். அத்துடன் நீண்டநாளாக எதிர்பார்த்த சொத்து சம்பந்தமான விவகாரமும், தட்டிச் சென்ற திருமண நிகழ்ச்சிகளும் கைகூடி வரும். பாத்திரக்கடை, நகைக்கடை ஆகியவற்றில் சேர்க்கப்படும் சீட்டுகளில் சேர்ந்துள்ள இந்த ராசிப் பெண்கள் எதிர்பாராத லாபத்தினை அடையலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதி சற்றும் எதிர்பாராத நிலையில் செலவினத்தை ஏற்படுத்தி அலைக்கழிக்க வைக்கும். சிலருக்கு வாயு சம்பந்தமான கோளாறோ, நெஞ்சு, இடுப்பு வலிகளோ ஏற்பட்டு மருந்துச் செலவிற்குப் பணம் விரயம் செய்ய வேண்டியிருக்கும். மற்றபடி எந்தப் புது முயற்சியும் செய்ய வேண்டாம்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள் திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் அரசுப் பணியாளர், வங்கி ஊழியர், மற்றும் அரசியல்வாதிகள் உற்சாகமுடன் இருக்கும்படியான சூழ்நிலை தெரிகிறது. பிற்பகுதியில் பண வரவும், பதவி உயர்வும் ஏற்படும் சுக்கிர தசை நடப்பவர்களுக்குக் குறிப்பாக திருமணத்தை எதிர் நோக்கியுள்ள பெண்களுக்கு இவர்களது ராசியைக் குரு பார்ப்பதால் வரன் வீட்டைத் தேடி வரும். வீட்டு மனை வாங்கும யோகம் சிலருக்கு உண்டு. சிவஸ்தல யாத்திரை சிலருக்கு ஏற்படும். வெளிநாட்டிற்குச் செல்லும் வாய்ப்பும் ஒரு சிலருக்கு உண்டு. ஓரளவுக்கு பிரச்னை குறைவாக இருக்கும் மாதமாக இருக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் தருமகருமாதிபதி யோகத்தினால் பட்டமும் பரிசும் கிடைக்கும்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.



வற்றல் குழம்போ அல்லது காய் போட்டு வைக்கும் புளிக்குழம்போ எதுவாக இருந்தாலும் ஒரு கைப்பிடியளவு கறிவேப்பிலை, ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, நாலைந்து பூண்டுப் பற்கள் சேர்த்து நைஸாக அரைத்துக் கரைத்து வைத்துள்ள குழம்புடன் கலந்து வெங்காய வடத்தைத் தாளித்து அதனுடன் குழம்பையும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து நன்கு கெட்டியாகச் சேர்ந்து வெந்ததும் இறக்கி நெய் விட்டுச் சூடான சாதத்துடன் சாப்பிட, இந்த மழைக்காலத்தில் வரும் சளித் தொந்தரவு, கபம், அஜீரணம், வாய்க் கசப்பு முதலியவை நீங்கி நன்கு பசியெடுக்கும்.



— சந்திரா.

சென்ற மாதத்தைப் போல் எதிர் நீச்சல் போடத்தக்க வகையில் நிலை இருக்காது. சற்று முன்னேற்றம் உண்டு. கலைஞர்களும், நடிப்புத்துறையினரும் நல்லதொரு லாபத்தை அடைவார்கள். வேலைக்காக நடக்கும் தேர்வு எழுதும் பெண்கள் வெற்றியடைந்து, அது சம்பந்தமான நேர்முகத் தேர்விலும் தேர்ச்சி பெறுவார்கள். ஆனால் உத்தியோகத்திற்கு உத்திரவாதம் தர இயலாது. அந்த அளவிற்கு 10 இல் உள்ள சுக்கிரன் பிரச்னை ஒன்றை உருவாக்குவார். புத்திரர்களால் சிலருக்கு மன சஞ்சலம் ஏற்படும். அது குழந்தைகளின் கல்வி சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம் அல்லது திருமண சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிக்கு இராசிநாதனின் பார்வை இருப்பதால் எந்தப் பிரச்னையையும் எளி





ஒரு கண்ணாடி ஜாடியின் மேல் விளிம்பு சற்று கோணல் மாணலாக உடைந்து விட்டால், அதை எறிந்துவிட வேண்டாம். ஒரு ட்வைன் நூலை டர்பன்டைனில் நனைத்து, உடைந்த பகுதிக்குச் சற்றுக் கீழே (ஒழுங்காக வெட்ட வேண்டிய இடத்தில்) சுற்றிக் கட்டவும். நூலின் ஒரு முனையில் தீக்குச்சியால் கொளுத்தவும். நூல் நிதானமாக எரிந்து, ஜாடி அந்த இடத்தில் கத்தியால் வெட்டியது போல் வெட்டப்படும்.

— எஸ். சரோஜினி.

தில் சமாளித்து விடுவீர்கள். எதிர்பார்த்த படி அரசியலில் ஒரு நல்ல பதவியை அரசியல்வாதிகள் பெற இருக்கிறார்கள். கலைஞர்களும், விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி செய்யும் மாணவமாணவிகளும் ஒரு புது யுக்தியை அல்லது வழியைக் கண்டுபிடிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. வெளிநாட்டுப் பிரயாணமும் ஏற்படும். உடல்நிலையில் முன்னேற்றம் ஏற்படும். பொருளாதார நிலையில் உயர்வு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. புதுத்தொழில் ஆரம்பிக்க ஏற்ற சூழ்நிலை உருவாகிறது. சற்று சிறப்பான மாதமாக இருக்கும். தசா புக்தியும் அனுகூலமாக உள்ளவர்களுக்குக் கூடுதலான நன்மை உண்டு.

விதி ஒன்று அதிருஷ்டமாகிறது

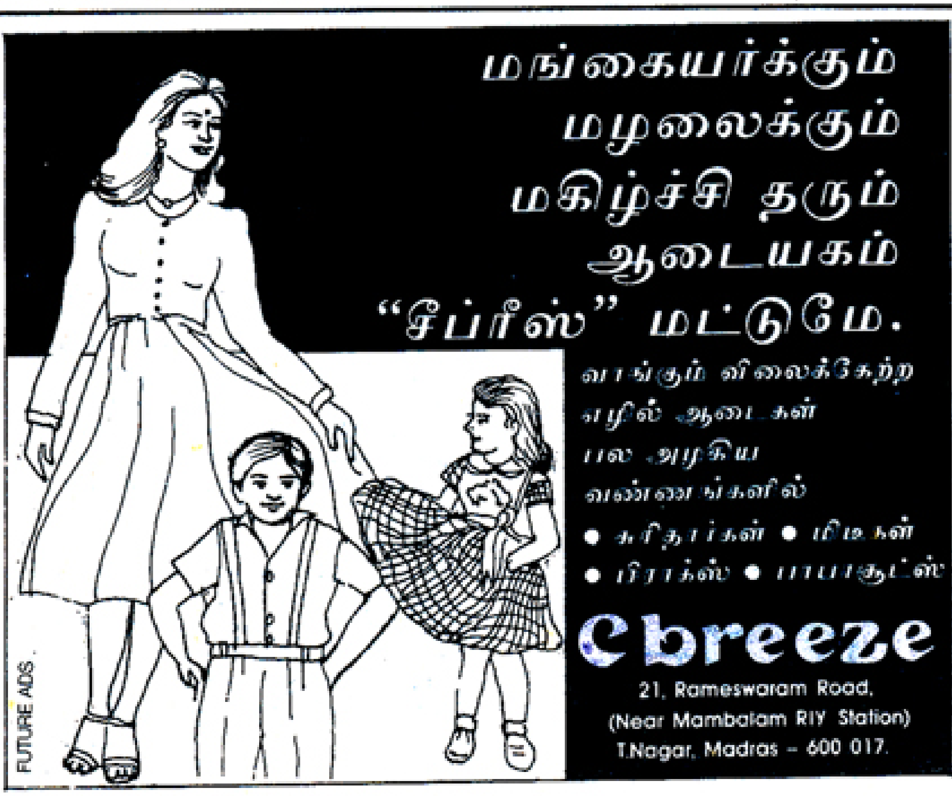
ஆண்டியின் வீட்டிலோ அல்லது அரசனது வீட்டிலோ ஒருவன் பிறக்கிறான் என்றால், அவன் அங்குதான் பிறக்க வேண்டும் என்பது இயற்கையில் அவனுக்கு விதிக்கப்பட்ட விதி. ஆனால் அந்த விதியையும் மீறி ஒருவன் ஏழைக்குடியிலே பிறந்தாலும் ஏழுடுக்கு மாடிவீட்டில் வாழ்ந்து காட்டும் போது அங்கு அதேவிதி அதிருஷ்டமாகிறது. அதைப்போன்றே அரசகுடும்பத்தில் பிறந்து பிற்காலத்தில் தன் நாடு நகர் அனைத்தையும் இழந்து நடுத்தெருவில் நிற்க வேண்டிய நிலை ஒருவனுக்கு வந்தது என்றால் அங்கு அதேவிதி துரதிருஷ்டமாகிறது. இந்த இரண்டு விதிமுறைகளுக்கும் ஏற்ப வாழ்ந்து கொண்டிருந்தவர்களையும் தற்போது வாழுபவர்களையும் இன்றும் காணலாம். குறிப்பாக விதி அதிருஷ்டமாவதும் துரதிருஷ்டமாவதும் அவரவர்களுக்கு அமைந்துள்ள மதியையும், அறிவையும் பொறுத்தே அமையும். "ஊழையும் உப்பக்கம் காணலாம் என்பார்" வள்ளுவர். தளராத உழைப்பும் அயராத சிந்தனையும் வற்றாத அறிவாற்றலும் ஒருவருக்கு அமைந்து விட்டது எனில் கட்டாயம் விதியை மாற்றி அமைக்க முடியும்.

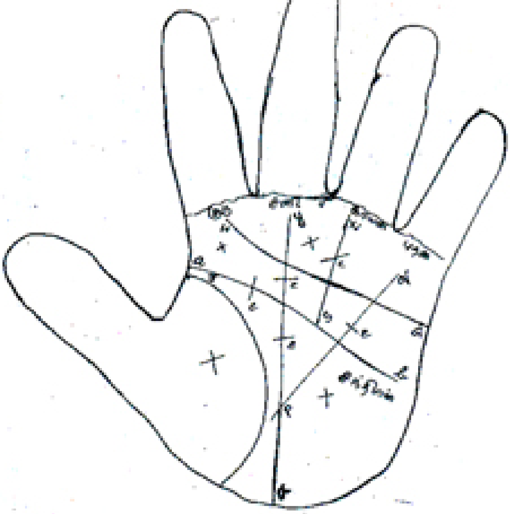
இந்த விதிமுறையை, ஒருவரது கைகளில் காணுகின்ற ரேகை, அது அமைந்துள்ள மேடுகள், இவைகளைக் கொண்டு ஆராய்ந்து அதற்கேற்ப சிறு வயதிலிருந்தே குழந்தைகளை வளர்த்தால் அல்லது வளரும் படியான சூழ்நிலையை உருவாக்கினால் அக்குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் சிறந்த மேதைகளாக, சிந்தனைச் சிற்பிகளாக விஞ்ஞானிகளாக ஏன் பண்பட்ட அரசியல் வாதிகளாகக்கூட ஆகலாம்.[1]

பத்திரிகைகளை விற்றுவந்த பாரடே, எடிஸன், அமரர் பன்னீர்தாஸ் மற்றும் ஜி.டி. நாயுடு போன்றவர்கள் மேலே காணப்பட்ட விதிமுறைக்கு அதாவது தங்களது விதியை அதிருஷ்டமாக மாற்றியதற்கு உதாரண புருஷர்கள் ஆவார்கள். அதேபோல அமரர் நேரு பண்பட்ட அரசியல் வாதியாகவும், காந்திஜி அறநெறியாளராகவும் அதே நேரத்தில் உலகத்தார் உள்ளத்தில் இடம் பெற்றவர்களாகவும் ஆகியுள்ளதை நாம் அறிவோம்.

மேற்குறித்த வகையில் பார்க்கும்போது ஒருவரது கையில் விதிரேகை எவ்வாறு அமைந்துள்ளது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். ஒரு குழந்தையின் கையில் விதி ரேகை உள்ளங்கையில் அடிப்பகுதியிலிருந்து ஆரம்பித்து (x — y) சனிமேடுவரை நேராகவும், சீராகவும் செல்ல வேண்டும். அதே சமயம் புத்திரேகை ஆரம்பத்தில் ஆயுள் ரேகையுடன் இணைந்தோ அல்லது சற்றே இடைவெளி விட்டோ (i) காணப்பட்டு உள்ளங்கையில் மத்தியில் சற்றே சாய்ந்தவாறு சந்திர மேட்டின் மேல் (a — b) முடிய வேண்டும். அத்துடன் திடமான மனோ தைரியத்துடனும், மனோ உறுதியுடனும் இருக்கத் தேவையான அளவிற்கு இருதய ரேகை (G — H) புத்தி ரேகைக்கும் இருதய ரேகைக்கும் இடையே படத்தில் காணப்படுவது போல சீரான இடைவெளிவிட்டு நேராகக் குரு சனிமேட்டின் அடிப்பக்கம் வரை


பெற்ற பிள்ளையைக் குற்றம் சொல்லாதீர்.
கீழ்கண்ட அறிகுறிகளும் காரணமாக இருக்கலாம் அல்லவா?
1. மனதில் அலைகடல் போல் தத்தளித்து அடிக்கடி மாறுகிறதா?
2. எத்தனை தடவை சொல்லிக் கொடுத்தாலும் அல்லது படித்தாலும் கிரகிக்க முடியவில்லையா?
3. பள்ளிக்கூடம் செல்ல குழந்தைகள் பயப்படுகிறார்களா?
4. படித்த மாணவர்கள் பரிட்சை எழுதப் பயப்படுகிறார்களா?
5. அறிமுகம் இல்லாதவர்களைக் கண்டால் வெறுப்படைகிறார்களா?
6. ஞாபகமறதி ஏற்படுகிறதா? படிக்கச் சொன்னால் தப்பித்து ஓடுகிறார்களா?
7. பெற்றோர் சொல்லுக்கு டிமிக்கிக் கொடுக்கிறார்களா?
8. உடம்பு வளர்ச்சியிலும் மன வளர்ச்சியிலும் பின் தங்கி கிடக்கிறார்களா?
9. தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் தடுமாறுகிறார்களா?
10. எடுத்ததற்கெல்லாம் சோம்பலாக இருக்கிறார்களா?
11. வைத்த பொருளை இடம் தெரியாமல் திகைக்கிறார்களா?
மனம் உடைந்தவர்கட்கு மறு மலர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது எது?
ANAC®
அனக்
ஹோமியோபதி மாத்திரைகள்
ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கிறது
சிறுவர்களுக்கு: ரூ. 10/-
பெரியவர்களுக்கு ரூ. 15/-
ரிஜிஸ்தர் செலவு: 1 பாட்டில் ரூ 7/-
ரிஜிஸ்தர் செலவையும் சேர்த்து M.O. செய்யவும்
உங்கள் விலாசத்தை PIN CODE உடன் தெளிவாக எழுதவும்.
V.P.P. கிடையாது.
போலிகளைக் கண்டு ஏமாறாதீர்கள்!
தேவைக்கு எங்களது
ஸ்டாக்கிஸ்ட்களை அணுகவும்
ஹோமியோ கிளினிக் & ரிசர்ச் சென்டர்
நுங்கம்பாக்கம்,
சென்னை 600 034.


மங்கையர்க்கும்
மழலைக்கும்
மகிழ்ச்சி தரும்
ஆடையகம்
"சீப்ரீஸ்" மட்டுமே.
வாங்கும் விலைக்கேற்ற
எழில் ஆடைகள்
பல அழகிய
வண்ணங்களில்
• சுரிதார்கள் • மிடிகள்
• பிராக்ஸ் • பாபாசூட்ஸ்
Cbreeze
21, Rameswaram Road,
(Near Mambalam RIY Station)
T.Nagar, Madras – 600 017.
FUTURE ADS



சென்று பிறகு சற்றே மேல் நோக்கி வளைந்து குரு மேட்டை அடைந்திருக்க வேண்டும். இவைகளுடன் சூரிய ரேகை (ச — ர) புத்தி ரேகை வரை நீண்டு சூரிய மேட்டில் சூரிய விரலில் அடிப்பாகம்வரை படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் இருக்க வேண்டும். மற்றும் புதன் ரேகை படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் (ழ — வ) ஆயுள் ரேகையைத் தொடாமல் விதிரேகையுடன் இணைந்து புதன் மேடு வரை சென்று முடிந்திருக்க வேண்டும். இத்தகைய அமைப்பு எவர் கையில் உள்ளதோ அவர்கள் பரம ஏழையின் வீட்டில் பிறந்திருந்தாலும் தமது முயற்சியால் கடினமாக உழைத்து படிப்படியாக உயர்ந்து உன்னதமானதொரு நிலைக்கு வருவார். எனவே அவர் ஏழையாக பிறக்க வேண்டும் என்பது விதி என்றாலும் அவரது மதியினால் சிந்தனையையும், ஆற்றலையும் வளர்த்துக் கொண்டு விதியை மாற்றி அதிருஷ்டமானதொரு நிலையை அவர் அடைகிறார். இங்கே விதி அதிருஷ்டமாகிறது.

சிலரது கைகளில் குறிப்பாக பெரும் செல்வக் குடும்பத்திலே பிறந்தவர்களின் கையில் இத்தகைய ரேகை அமைந்து அவைகளின் குறுக்கே (c) கோடுகளும் கூட்டல் குறி (+) குறி போன்ற அமைப்பும் இருந்தால் இவர்களது விதி துரதிருஷ்டமாக மாற வழிவகுத்துவிடும். அவ்வாறு இருக்கும் குழந்தைகளின் ரேகைகளைக் காணும் போது பெற்றோர்கள் சரியான அணுகு முறையாலும், உரிய முறையில் கல்வியையும் மனப் பயிற்சியையும் அக்குழந்தைகளுக்கு அளிக்கவில்லை எனில் அக்குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் பிடிவாதமும், சிற்றின்பத்தில் ஈடுபாடும், குடி, சூதாடுதல் போன்ற தவறான வழியில் ஆசையும் கொண்டு கடைசியில் செல்வத்தை இழந்து நடுத்தெருவில் நிற்கும் நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்வார்கள். இங்கு அந்த விதி துரதிருஷ்டமாக மாறிவிடும். இளமையில் கவனிக்காமல் இடைக் காலத்தில் தனது மகள் பிடிவாதத்துடனும் யாருக்கும் அடங்காமல் தான்தோன்றித்தனமாகவும் பேசுகிறாளே என மனம் நொந்து பேசுகின்ற தாய்மார்களையும், தொழிலையும், உத்தியோகத்தையும், கவனிக்காமல் கெட்டலைகிறானே மகன் என மனம் குமறுகின்ற தந்தைமார்களையும், இன்று ஏராளமாகக் காணலாம். இவர்களைத் திருத்த இவர்களது விதியை அதிர்ஷ்டமாக மாற்ற வழி முறைகள் உண்டா? இந்த வினாவிற்கு அடுத்து வரும் இதழ்களில் படிப்படியாக பதிலும் பரிகார முறையும் கூறப்படும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.



விசேஷ தினங்களில் பலகாரம் சாப்பிட்டதால் அஜீரணம், பசியின்மை, வயிறு உப்புசம், உடல்வலி, அசதி முதலிய அசௌகரியங்களுக்கு வீட்டிலேயே தயாரிக்கும் 'சுக்குத் தண்ணீர்' எனப்படும் பானத்தின் மூலம் நிவாரணம் காணலாம். இரண்டு பெரிய துண்டு சுக்கு, இரண்டு ஏலக்காய் இவற்றை நன்கு நசுக்கிக் கொண்டு, ஒரு டீஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்து இரண்டு தம்ளர் நீர் சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் கொதிக்க வைத்து முக்கால் தம்ளராகச் சுண்டியவுடன் கருப்பட்டியோ(பனை வெல்லம்) அல்லது சாதாரண வெல்லத்துடன் கலந்தோ குடித்து வந்தால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் வாய்க்கும் ருசியாக இருக்கும். உடம்பும் கலகலப்பாக இருக்கும்.

— சந்திரா.

தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

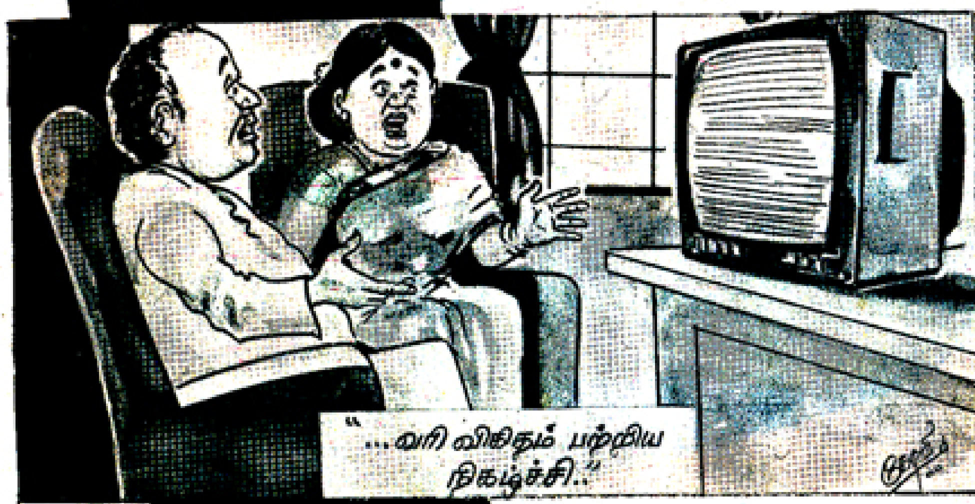


கடைகளில் பொருள்களை வாங்கும் போது வாங்கி வரப்பட்ட பாக்கெட்டின் மீது கம்பெனியால் நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கும் விலையைவிட 70 காசுகள் முதல் ஒரு ரூபாய் வரை கூடுதலாக வசூலிக்கப்பட்டிருப்பதை உணருகின்றோம். ஒரே பொருள் ஒவ்வொரு கடையில் ஒவ்வொரு விலையில் விற்கப்படுகிறது. காரணம் கேட்டால் 'வரி' என்கிறார்கள்! இதைப் பற்றி நாமும் கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எந்தெந்தப் பொருட்களுக்கு எவ்வளவு வரி வசூல் செய்யப்பட வேண்டும்? கடைக்காரர்களால் எவ்வளவு வசூல் செய்யப் படுகின்றது? தயாரிப்பு கம்பெனிகளால் எவ்வளவு வரி வசூல் செய்யலாமென்று நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது? இது தவிர அரசாங்கம் எத்தனை சதவீதம் வரியை எந்தெந்தப் பொருட்களுக்கு எப்படியெல்லாம் வசூலிக்க வேண்டுமென சட்டம் பிறப்பித்துள்ளது. உள்ளூர் வரிகள் எவ்வளவுப் போன்ற விவரங்கள் முழுமையாக இல்லையென்றாலும் ஓரளவுக்கேனும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

இவையெல்லாம் தெரிந்திருந்தால் நாம் பொருட்களை வாங்கும் போது அந்த இடத்திலேயே தவறைச் சுட்டிக்காட்டி திருத்தவோ அல்லது விளக்கம் கேட்டு விவரம் பெரிதாகிவிடாமல் முடிக்கவோ முடியும் அல்லவா?

இத்தனைப் பிரச்னைகள் இருக்கும் போது அரசாங்கம் ஏன் எல்லாப் பொருட்களுக்கும் ஒரே சதவீதத்தில் வரியை நிர்ணயம் செய்யக் கூடாது? இப்படி ஒரே விகிதாச்சாரத்தில் இருந்துவிட்டால் பிரச்னைக்கே இடமில்லைதான். ஆனால் அரசாங்கம் பல விஷயங்களை மனத்தில் கொண்டுதான் இந்த வித்தியாசமான விகிதாச்சார முறையைப் பின்பற்றுகின்றது.





கருங் கூந்தல்
வளர்ச்சிக்கும்
கண்களில்
குளிர்ச்சிக்கும்...
40
மூலிகைகள் நிறைந்த
கிரெளன்
ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்
சித்த மருத்துவ முறையில் தயாரிக்கப்படும் கிரெளன் ஹெர்பல் ஹேர் டானிக் — செம்பருத்தி, மருதாணி, கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி, கற்றாழை போன்ற 40 மூலிகைகள் நிறைந்தது. நறுமணம் கமழ்வது. எல்லா வகைக் கூந்தலுக்கும் ஏற்றது.
இளநரையைத் தடுக்கிறது. முடி கொட்டுவதை நிறுத்துகிறது. கூந்தலின் வேர்க்கால்களுக்கு வலிமை ஊட்டுகிறது. நுனிமுடி பிரியாமலும் ஒடியாமலும் காக்கிறது. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி அளிக்கிறது.
இதில் உள்ள நேச்சுரலேசர் கூந்தலைப் பதமாக்கி ஒளிபெறச் செய்கிறது.
CROWN
HERBAL
HAIR TONIC
இலவசம் !
கிரெளன்
ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்.
– நேச்சுரலேசர் அடங்கியது.
இளநரை தடுக்கும். கூந்தல் உதிராமல் காக்கும்.
Insight-CHP-1044



ஒரு பொருளின் தன்மை, அப்பொருள் தயார் செய்யப் படுகின்ற சூழ்நிலை, அப் பொருட்கள் மக்களுக்கு அத்தியாவச தேவையா? ஏழை மக்களால் பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகின்ற பொருட்களா? குழந்தைகளின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்கின்ற பொருட்களா? குடிசைத் தொழிலா? போன்ற பலவிதக் கருத்துக் களின் பின்னணியில் ஏற்படுத்தப் படுகின்ற வித்தியாசமான விகிதாச்சார அமைப்புத் தான் வேறுபட்ட சதவீத வரிக்குக் காரணம்.

எனவே அன்றாடம் உபயோகப்படுத்தப் படும் சில முக்கியமான பொருட்களுக் காவது வரி விகிதத்தைத் தெரிந்து கொள்ளு வோம்.

பொதுவாக எல்லா கடைகளிலும் வரி விகிதத் தகவல் பலகை இருக்க வேண்டும். சில கடைகளில் மறைவில் உட்புறமாக அவர்கள் கண்களுக்குத் தெரியும் வண்ணம் மட்டும் தொங்கவிட்டிருப்பார்கள்.

இனி அரசாங்கத்தால் நிர்ணயம் செய்யப் பட்டுள்ள வரி விகிதத்தைப் பார்ப்போம்.

i) முகப்பவுடர், ஸ்நோ, ஹேர் ஆயில், கிரீம், முடிச்சாயம், நகச்சாயம், ஷாம்பு போன்ற அலங்காரப் பொருட்களுக்கு 12 சதவீதம் விற்பனை வரி வசூல் செய்யப்பட வேண்டும்.

ii) பேக் செய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட் கள், குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்தான பிஸ் கெட்டுகள், சாக்லேட், சோயாபீன்ஸ், ஊறுகாய், பல்பு, பால் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்துப் பொருட்களுக்கும் 10 சதவீதம், பேட்டரி, செல், போன்ற டிரான்சிஸ்டர் சம்பந்தமான பொருட்களுக்கு 9 சதவீதமும் வசூலிக்க வேண்டும்.

iii) வாஷிங் பேஸ்ட், ஹேர் பிரஷ், வனஸ் பதி, பெருங்காயம், பிளேடு, குளியல் மற்றும் சலவை சோப்புகள், சோப்புத் தூள்கள், கிளீனிங் பவுடர், போன்றவற் றிற்கு 8 சதவீதம்.

iv) காப்பி, டீ, கையால் செய்யப்பட்ட சோப் புக்களுக்கு 6 சதவீதம்.

v) குழந்தை உணவுகளில் சில வகைகள் ஹார்லிக்ஸ், விவா, எண்ணெய் போன்ற வற்றிற்கு 4 சதவீதம்.

vi) சாந்து, சியக்காய்த் தூள் போன்ற வற்றிற்கு 5 சதவீதமும் வசூல் செய்யப்பட வேண்டும்.

இது தவிர உள்ளூர் வரி 8 சதவீதமும், நகரப் பகுதியிலும் அதனைச் சுற்றியுள்ள 15 கிலோ மீட்டர் தூரத்திற்கும் 10 சதவீதம் சர்சார்ஜும், உபவரியாக 5 சதவீதமும் வசூல் செய்யலாம். இதற்கு மேல் எந்தக் கடைக்காரராலும் ஒரு பைசா கூட சேர்த்து வசூல் செய்ய முடியாது. வசூல் செய்யவும் கூடாது.

என்னதான் மக்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருந்தாலும் ஏமாறுபவர்கள் ஏமாற்றிக் கொண்டேதான் இருப்பார்கள். எனவே இதனை ஓரளவிற்குத் தவிர்க்க வேண்டு மெனில் அரசாங்கம் மக்களிடையே ஓர் விழிப்புணர்ச்சியை உருவாக்க வேண்டும்.

கீழ்கண்ட முறைகளில் மக்கள் மனத்தில் சில தகவல்களைப் பதிய வைக்கலாம்.

1. வரிவிகிதத் தகவல் பலகை ஒன்றை ஒவ் வொரு கடையிலும் மக்களின் கண்களுக் குப்படும் வண்ணம் கடைகளின் முன்புறமே தொங்கவிட வேண்டும்.

2. முடிந்தால் பொருட்களின் உண்மை யான விலைகளோடு வரி சதவீதம் இவ் வளவு என்றும், வரி சேர்த்து பொருளின் முழுவிலை இவ்வளவு என்றும் தெளி வாகக் கோடிட்டுக் காட்டி விலைப் பட்டி யலை தொங்கவிட வேண்டும்.

3. டிரான்ஸிஸ்டர் — டீ.வி. போன்ற சாதனங்களின் வழியாக ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வரி விகிதங்களைப் பற்றிக் கூறலாம்.

4. மக்கள் வரி ஏய்ப்பு குறித்து மேலதிகாரி களுக்குத் தகவல் கொடுக்கும் போது, அவர் களை மறைமுகப்படுத்தி தவறு செய்பவர் களை உடனடியாக தண்டிக்கலாம்.

5. உடனடி நடவடிக்கையோடு தண்டனை யும் சற்று கடினமானதாக இருக்க வேண் டும்.

6. வரி ஏய்ப்புத் தகவல் தருபவர்களை வெளியுலகுக்கும் காட்டாமல், அவர்களுக் குச் சன்மானமாக சில பரிசுகளையும் கொடுத்து ஊக்குவிக்கலாம்.

மக்களும் அரசாங்கமும் சேர்ந்து செயல் படும்போதுதான் எந்தப் பிரச்னைக் கும் சுமுகமான தீர்வைக் காண முடி யும்.

— ரினிதா எழிலன்.



தகதக தங்கப் பட்டுடன்

தழுவுது தங்கப் பட்டுடல்

புதிய

ரெக்ஸோ

தூய தேங்காயெண்ணெய் செறிந்த

மென்பட்டு மேனி காக்க எளிய குறிப்புகள்



டாக்டர் பாரதி மாரு

கே: என் மேலுதட்டின் மேலேயும், மூக்கைச் சுற்றியும் வியர்வை அரும்புகள் உள்ளன. இதிலிருந்து நிவாரணம் பெற என்ன செய்வது?

ப: 2-3 கிராம்புகள், ஒரு துண்டு இலவங்கப் பட்டை, 4 ரோஜா இதழ்கள், 4 துளசி இலைகள், 4 வேப்ப இலைகள் ஆகியவற்றை சேர்த்து அரைக்கவும். பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் இதைத் தடவவும். 15 நிமிடங்களுக்குப்பின் கழுவி விடவும்.

கே: எனக்கு பாதத்தில் வெடிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. அதை எப்படி சரி செய்வது?

ப: வீட்டிலிருக்கும்போது கூட, காலில் செருப்பு போடவும். 3 லிட்டர் வெதுவெதுப்பான நீரில் 30 கிராம் மேரிகோல்ட் எனப்படும் ஒருவகை பொன் வண்ணச் செடியையும், 2 தேக்கரண்டி ஆப்பிள் சாறு புளிக்காடியையும் கலந்து அதில் தினசரி இரவு உறங்கப் போகும் முன் காலை நனைத்து அப் படியே வைக்கவும். பிறகு அது உலர்ந்தபின் ஏதாவது ஒரு காய்கறி எண்ணெயை தடவி, பழைய காலுறையை (சாக்ஸ்) மாட்டிக் கொண்டு உறங்கப் போகவும். காலையில், காலைக் கழுவி விடவும். இப்படி செய்தால் ஒரே வாரத்தில் வித்தியாசம் தெரியும்.

கே: வடு அற்ற மெல்லிய என் சருமத்தில் கோடு கோடாக கீறல் விழுந்தது போல் உள்ளது. இதை நீக்க என்ன செய்வது?

ப: சருமத்தின் அடி மேற்பரப்பில் பரவலாக வெடிப்பு ஏற்பட்டால், கீறல் விழுந்தது போலிருக்கும். பருவ நிலையில் திடீரென பெரும் மாறுதல் ஏற்பட்டால் இவை வெளிப்படும். மிகச் சூடான அல்லது குளிர் பானங்களைத் தவிர்க்கவும். புகை மண்டிய அறையில் இருக்க வேண்டாம். கார உணவுகளையும் தவிர்க்கவும். "மேரிகோல்டு" பூவின் பாலை கீழ்க்கண்டவாறு தயாரிக்கலாம்.

அரை லிட்டர் பாலில் .30 கிராம் மேரிகோல்டு பூவை போட்டு 8 மணி நேரம் அப்படியே வைக்கவும். அதன் பிறகு, அந்த பூவை நசுக்காமல் வெளியே எடுத்து சருமத்தில் கீறல் உள்ள இடங்களில், அப்பூவின் இதழ்களைக் கொண்டு, இதமாக தடவவும். அதே நேரத்தில் அந்தப் பாலையும் சிறிது சிறிதாக பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் விடவும். பிறகு, குழாய் நீரில் முகம் கழுவவும்.

கே: கடுமையான வெயிலால் என் சருமம் சிவந்து, எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. இதற்கு என்ன நிவாரணம்?

ப: "லெட்டியூஸ்" எனப்படும் ஒரு வகைக் கீரை இலைகளையோ அல்லது தேயிலையையோ ஒரு கப் சுடு நீரில் வேக வைத்து, பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவுங்கள். பாதிக்கப்பட்ட இடம் மீது வெள்ளரித் துண்டு ஒன்றினையும் தேய்க்கலாம். இது உங்களுக்கு நிவாரணம் தரும்.

கே: தினசரி பொழுது சாயும் நேரம், என் சருமம் எண்ணெய்ப் பசையாகவும், பிசு பிசுப்புடனும் ஆகி விடுகிறது. என் சருமத்தை சுத்தப் படுத்தவும், சரியாக்கவும் ஒரு வழி கூறுங்கள்.

ப: உங்கள் சருமத்தை மலர்ச்சியுடன் வைத்திருக்க மிக மலிவான வழி-குளிர்ந்த நீரை தெளித்துக் கழுவுவதுதான். அரை கப் பன்னீரில், அரை கப் "விட்ச்-ஹேசெல்" எனப்படும் ஒரு வகை வட அமெரிக்கச் செடியின் திரவத்தைக் கலந்து வைக்கவும்.

பின்னர், பருத்திக் கம்பளியை எடுத்து, மேலே சொன்ன திரவக் கலவையில் நனைத்து கன்னம், கழுத்து, முகவாய்க் கட்டை ஆகிய இடங்களில் ஒற்றி எடுக்கவும். சரும விரிசல் உள்ள பகுதிகளில் இதைப் பயன்படுத்தாமல் தவிர்க்கவும்.

பொன்னான மென் பட்டு

மேனி மெருகுக்கே.



இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு

தூய தேங்காயெண்ணெய் செறிந்தது.

ராஜஸ்தானிய உணவு

சமீபத்தில் 'சோழா ஷெராட்டன்' ஹோட்டல் வட மேற்கு மாநில உணவு விழாவைக் கொண்டாடியது. இராஜஸ்தானிய உணவு வகைகள் மிக வித்தியாசமாக இருந்தன. "அடிப்படைப் பொருட்கள் ஒன்றானாலும், செய்யும் முறை, சேர்க்கை வேறாக இருப்பதால் வித்தியாசமான சுவையைக் கொடுக்கிறது", என்கிறார் இதன் தலைமைச் செப்ஃ மதன்லால் ஜெய்ஸ்வால். உதாரணத்திற்குச் சில சுவைகள்: —

சிக்கன் டிக்கன் மசாலா

தேவையான பொருட்கள்:

மாமிசம் — ½ கிலோ,
பூண்டு, இஞ்சி விழுது — 50 கிராம்,
எலுமிச்சை சாறு — 4 ஸ்பூன்,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப,
மிளகாய்த் தூள் — 1 டீஸ்பூன்,
மாவு (அரிசி அல்லது கோதுமை மாவு) 10 கிராம்

செய்முறை:

எலும்பு நீக்கப்பட்ட மாமிசத் துண்டங்களை முதலில் இஞ்சி, பூண்டு, எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு, மிளகு கலந்த கலவையில் ஊற 15 நிமிடம் முதல் 20 நிமிடங்களுக்குக் கலவையில் ஊறவைக்க வேண்டும். பின் அதனைக் கடாயில் கொட்டி அதன் மீது கொத்துமல்லித் தழைகளை (சிறிதாக நறுக்கியது) தூவி வேக வைக்க வேண்டும்.

வெங்காயம், காரம் வில்லைகளால் உணவினை அலங்கரித்து, புதினா சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

பர்வான் பன்னீர் புதுவிதம்

தேவையான பொருட்கள்:

பன்னீர் — ½ கிலோ,
உருளைக் கிழங்கு — 200 கிராம்,
பொடியாக்கிய முந்திரி — 10 கிராம்,
கிஷ்முஷ் — 10 கிராம்,
நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழைகள் — சிறிது,
பச்சை மிளகாய் (நறுக்கியது) — 10 கிராம்,
உப்பு — சுவைக்கேற்ப,
சீஸ் — 10 கிராம்,
சோள மாவு — 100 கிராம்,

மைதா — 50 கிராம்.
முட்டை — 2.
தண்ணீர் — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

பனீரை 2" நீளம் 1" அகலம் ¼" உயரத்திற்கு வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பின் வேகவைத்து மசித்த உருளைக் கிழங்கு, பொடித்த முந்திரி, கிஸ்மிஸ், தேவையான உப்பு, சீஸ் (பாலாடைக் கட்டி) பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகள், கொத்துமல்லித் தழைகள் போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இக் கலவையினை இரண்டு பனீர் துண்டுகளுக்கிடையில் வைத்து சாண்ட்விச் முறையில் தயார்ப்படுத்த வேண்டும். பின் அடி பிடிக்காத வறுக்கும் தட்டில் நெய்யினைச் சேர்த்து காய்ந்தவுடன் இந்தப் பன்னீர் சாண்ட்விச்சை அதில் இட்டு பொன் வறுவலாக எடுக்க வேண்டும். இவ் உணவினை பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, வெள்ளரி, புதினா இலைகளைக் கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.

தந்தூரி ஆலு (உருளைக் கிழங்கு)

தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக் கிழங்கு (பெரியது) — 8 துண்டுகள்,
முந்திரி பருப்பு — 10 கிராம்,
கிஸ்மிஸ் — 10 கிராம்,
நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் — 5 கிராம்,
கொத்துமல்லி — 2 கிராம்,
பனீர் (வீட்டில் தயாரித்த சீஸ்) — 30 கிராம்,
வேகவைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்கு — 200 கிராம்,
கரம் மசாலா — 10 கிராம்,
எலுமிச்சை சாறு — ½ டீஸ்பூன்,
கருஞ் சீரகம் — 1 கிராம்.

செய்முறை:

பெரிய உருளைக் கிழங்கை இரண்டாக நறுக்கி அதனைக் குழிவான (குவளை போன்று) உருவத்தினைப் பெறுமாறு உள்ளிருக்கும் சதைப்பற்றினை எடுத்துப் பூரணம் தயாரிக்க பயன்படுத்தவும். வேகவைத்த உருளைக் கிழங்குடன் பொடியாக்கிய முந்திரி, கிஸ்மிஸ், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, கரம் மசாலா, எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் பிற சாமான்களுடன் கலந்து உருண்டைகளாக்கிக் குழி போன்று பண்ணிய உருளைக் கிழங்கினுள் இப் பூரணத்தை அடைத்து ஒவனில் 10லிருந்து 15 நிமிடங்கள் வரை வேகவிட வேண்டும். பின்பு புதினா சட்டினியுடன் வில்லைகளாக நறுக்கிய வெங்காயத்தினை அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

டால் மகானி புகாரா

தேவையான பொருட்கள்:

து. பருப்பு — ½ கிலோ,
தக்காளி — 900 கிராம்,
வெண்ணெய் — 200 கிராம்,
க்ரீம் — 200 கிராம்,
பூண்டு, இஞ்சி விழுது — 100 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் — 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை:

பருப்பை ¼ லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு மெத்தென்று வேகவைத்து நீரை வடிக்கட்டி விட வேண்டும். பின் இப் பருப்புடன் தக்காளி பூண்டு இஞ்சி விழுது ஏலக்காய் லவங்கம் சேர்த்துப் பின் வெண்ணெயுடன் கலக்க வேண்டும். பருப்பு இறுத்த தண்ணீரை வீணாக்காமல் இதனுடன் சேர்த்து மெதுவான தீயில் வேகவைக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் சிறிது வெண்ணெயினை மேலே போடவும்.

புதினா சட்னி

தேவையான பொருட்கள்:

புதினா இலை — 50 கிராம்,
கொத்துமல்லித் தழை — 50 கிராம்,
பூண்டு — 25 கிராம்,
ப. மிளகாய் — 50 கிராம்,
மாதுளம்பழம் விதைகள் — 2 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை — 2 டீஸ்பூன்,
சீரகம் — 1 டீஸ்பூன்.

எல்லாவற்றையும் கலந்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். தேவையானால் தண்ணீர் விட்டுக் கொள்ளலாம்.

தொகுப்பு: **சீதா ஜி.**

துவையல், பொடி செய்வதற்குக் காய்ந்த மிளகாயை நீள வாக்கில் கிழித்த பிறகு எண்ணெயில் விதைகள் சிவக்கும் அளவுக்கு வறுத்துப் பிறகு செய்து பாருங்கள். எப்பொழுதும் செய்ததைவிடச் சுவையும் மணமும் அலாதியாக இருக்கும்.
— உமா புஷ்பராஜ்.



Imageads 3087 Tam

நினைவிருக்கட்டும், ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள உணவு இல்லாவிட்டால், உங்கள் குழந்தை எடை அதிகரிப்பதற்குத் தேவையான புரோட்டீனைப் பெறமுடியாது.

"ஆகவேதான் என் குழந்தைக்கு செரிலாக் தருகிறேன்."

உங்கள் டாக்டரைக் கேளுங்கள். அவர் இரண்டு உண்மைகளை உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார். ஒன்று, குழந்தையின் தசை, திசு, ரத்தம் ஆகியவற்றைப்பேணி வளர்த்திட புரோட்டீன் உதவுகிறது. இரண்டு, சரியான புரோட்டீன்களைப் பெற, ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள உணவு குழந்தைக்குத் தேவை. ஒவ்வொரு வேளையும் ஒவ்வொரு நாளும்.

வழக்கமான உணவுகள் மூலமாக இதைச் சமாளிப்பது பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு எளிதல்ல.

இதற்குத் தீர்வு?

செரிலாக்-காரணம், செரிலாக்கில் பால் மற்றும் கோதுமை உள்ளன. இவற்றில் புரோட்டீன் மிகுந்து இருக்கிறது. மேலும், செரிலாக்கில் கார்போஹைட்ரேட்கள், விட்டமின்கள், மினரல்கள், கொழுப்பு, இரும்பு மற்றும் கால்ஷியம் சத்துகள் சரியான விகிதத்தில் உள்ளன. நான்கு வயது முதல் குழந்தைக்கு வெறும் பால் உணவு மட்டும் போதாது. ஆகவே அப்போதிலிருந்து, கொடுக்கக்கூடியது, ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள திட உணவு செரிலாக். இது மிகுந்த சுவை உள்ளதாக இருப்பதால், குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புகிறார்கள்.

ஆகவே, ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள செரிலாக்கின் அனைத்து அனுகூலங்களையும் உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள். குழந்தைக்கு 6 மாதம் ஆனதும் வீட்–ஆப்பிள், வீட்–ஆரஞ்சு மற்றும் வீட்–வெஜிடேபிள் ஆகியவற்றின் கூடுதல் அனுகூலத்தையும் அளியுங்கள்.

பேக்கின் மீதுள்ள விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுக.

இலவசம் செரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: செரிலாக், போஸ்ட் பேக் நம்பர் -21, புது தில்லி–110 029

நெஸ்லேயின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு



உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் செரிலாக்.



• யெல்லுபாயி

மாறி வருகுது மகளிர் நிலை!

"இந்தியாவில் பெண்ணாகப் பிறப்பது சாதாரணமான விஷயம் அல்ல. சுலபமான விஷயமும் இல்லை'' — என்கிறாள் யெல்லு பாயி கோவிந்த காம்ப்ளே.

''எங்கம்மா எனக்கு முன் நிறைய குழந்தைகளைப் பெற்றாள். ஒன்று கூட உயிர்ப் பிழைக்கவில்லை. யெல்லம்மா தெய்வத்திற்குக் கோபம். அந்தக் கோபத்தைத் தணிக்காவிட்டால், குழந்தை எதுவும் தக்காது. அடுத்த குழந்தையை யெல்லம்மாவுக்குக் கொடுத்து விடு என்றார்கள் உறவினர்கள். நான்தான் அடுத்துப் பிறந்த அந்ததுரதிர்ஷ்ட குழந்தை. எனக்குப் பிறகு இரண்டு ஆண் குழந்தைகள் பிறந்தன. பன்னிரண்டு வயதாகும் போது யெல்லம்மாவின் பிரசாதமான பண்டாரத்தை (மஞ்சள் தூள்) என் தலையில் போட்டு, கர்நாடக மாநிலத்திலுள்ள சௌந்தட்டி என்ற கிராமத்தில் உள்ள யெல்லம்மாவுக்குக் கல்யாணம் செய்து வைத்து விட்டார்கள்'' — என்கிறாள் யெல்லுபாயி காம்ப்ளே.

''என் பெற்றோர்கள், கிராமத்திலுள்ள வசதிபடைத்த ஒரு ஆளிடம் என்னைச் சேர்த்து வைத்தார்கள். அன்றிலிருந்து நான் அவனுடைய வைப்பு ஆகிவிட்டேன்'' என்று தொடர்கிறார் காம்ப்ளே தன் சோகக்கதையை.

அந்த ஆளுக்கு வீடு, வாசல், மனைவி, மக்கள் என்று இருக்கிறார்கள். நான் அவனுக்கு உரிமையாகி விட்டாலும், எனக்கு எந்தவித உரிமையும் கிடையாது. நோய், வறுமை, அழிவு, கெட்ட செயல்கள் என்று இவற்றிலிருந்து தமது குடும்பங்களைக் காப்பாற்ற, ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள், தமது வாழ்க்கையைத் தியாகம் செய்ய வேண்டி இருக்கிறது. எங்கள் வாழ்வு முழுவதும் இதுபோன்ற மூட நம்பிக்கையால் நாசமாகிறது. எந்த ஒரு ஆணும் ஒரு வைப்பை நிரந்தரமாக வைத்துக் கொள்வது கிடையாது. அவன் பிறகு வேறு ஒரு பெண்ணை வைத்துக் கொள்கிறான். நாங்கள் வேறு எந்த ஆணையாவது எதிர்பார்த்து இருக்க வேண்டும். அல்லது விலைமாதாக மாறிவிட வேண்டும். அப்போது தான் தனது பெற்றோர்களுக்குச் சோறு போட அவளால் முடியும்'' என்கிறாள் காம்ப்ளே.

மங்களா துகாராம் காம்ப்ளே என்ற பெண்ணின் கதை வேறுவகையாக இருக்கிறது. பதினாறு வயதினிலே அம்மாவாகி விட்டவள். மகாராஷ்டிரா — கர்நாடக மாநிலங்களில் எல்லையில் இருந்து வரும் கிரிமினல் வழக்கம் ஒன்றுக்குப் பலியாக்கப் பட்டவள்.

''என் பாட்டி ஒரு தேவதாசி. அவளுக்கு வாரிசாக எப்போது நான் கெ. டுக்கபபட்



டேன் என்றே நினைவு இல்லை. ஆனால் பள்ளிக் கூடத்திற்கு எட்டாம் வகுப்பு வரை படிக்கப் போய்வந்தேன். வாரத்தில் ஒரு நாள் வெள்ளிக் கிழமை மட்டும் நான் பூஜை செய்ய அனுமதிக்கப்பட்டேன். வயது ஏறஏற, எனக்கு எந்த மரியாதையும் இல்லை யென்பதை உணர ஆரம்பித்தேன். பன்னி ரண்டு வயதில் யெல்லம்மாவின் தாலி அணிந்து கொண்டேன்.

மக்கள் என்னை ஒரு விலை மாதாகப் பார்த்தார்கள். என்னுடன் தகாத உறவு கொள்ள முயற்சி செய்தார்கள். வாழ்க்கை யில் வெறுப்புற்று, பள்ளிக்கூடம் போவதை நிறுத்திக் கொண்டேன். ஒரு ஆணுடன் தொடர்பு உண்டாயிற்று. பதினாறு வயதில் தாயானேன். அப்புறம் அவனைப் பார்க்கவே முடியவில்லை.'' இப்படிச் சொல்கிறாள் மங்களா.

இந்த யெல்லம்மா, மங்களாவைப் போன்ற அறுபது பெண்கள், வாழ்க்கை பறிக்கப்பட்டவர்கள் காதின்கலாஜ் என்ற நகரில் ஒன்று சேர்ந்து இருக்கிறார்கள். மகா ராஷ்டிர மாநிலத்திலுள்ள கோலாப்பூருக்கு அருகில் இந்த நகரம் இருக்கிறது. அந்த மாநிலத்து வளர்ச்சி இலாக்கா இவர்களின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவி செய்து வருகிறது. இவர்களைக் கல்வியிலும், பொருளாதாரத் திலும், சமூகத் தகுதியிலும் உயர்த்த முயற் சிகள் நடை பெற்று வருகின்றன. இரண்டு குடிசைத் தொழில்கள், ரெடிமேட் துணிகள் தைத்தல், பட்டு நூல் தயாரித்தல், என்று உருவாக்கப் பட்டுள்ளன.

லீனா மஹேந்தளே என்ற அதிகாரி. இந்த மாறுதல்களுக்கு அடிப்படையாக இருந்தவர். முன்பு அவர் இந்த வளர்ச்சி இலாக்காவின் இயக்குநராக இருந்தவர்.

முதியோர் கல்வி, சமூகக்கல்வி, தொழில் களை நடத்த பயிற்சி, கால்குலேட்டர் கம்ப்யூட்டர் போன்ற இக்காலக் கருவி களை இயக்கும் பயிற்சி, விளையாட்டுகள், இப்படி பலவற்றை இந்தப் பெண்களுக்குச் சொல்லித் தருகிறார்கள். ஆண்டு ஒன்றுக்கு 15,000 ரெடிமேட் உல்லன் துணிமணி களைத் தயாரித்து விற்கும் அளவு இன்று இந்தப் பெண்கள் வளர்ந்து இருக்கிறார்கள்.

லீனா மஹேந்தளே இப்போது பணியில் இல்லையாயினும், பெண்களின் வளர்ச் சியில் மிகவும் அக்கறை காட்டி வருகிறார். சுஜயொ என்ற அரசு அதிகாரியும், மங்களா தைத்தாங்கர் என்ற பெண்ணும் ஆர்வத் துடன் உதவி செய்து வருகிறார்கள்.

மஹேந்தளேவும், தைத்தாங்கரும் அறி யாமை இருள் எவ்வளவு அடர்த்தியாகச் சூழ்ந்து இருந்தாலும், அநியாயங்கள் தொடர்ந்து நடந்தாலும், கடைசியில் ஒரு சிற்று நம்பிக்கை வந்தே தீரும் "என்பதை உணர்த்தி வருகிறார்கள்.

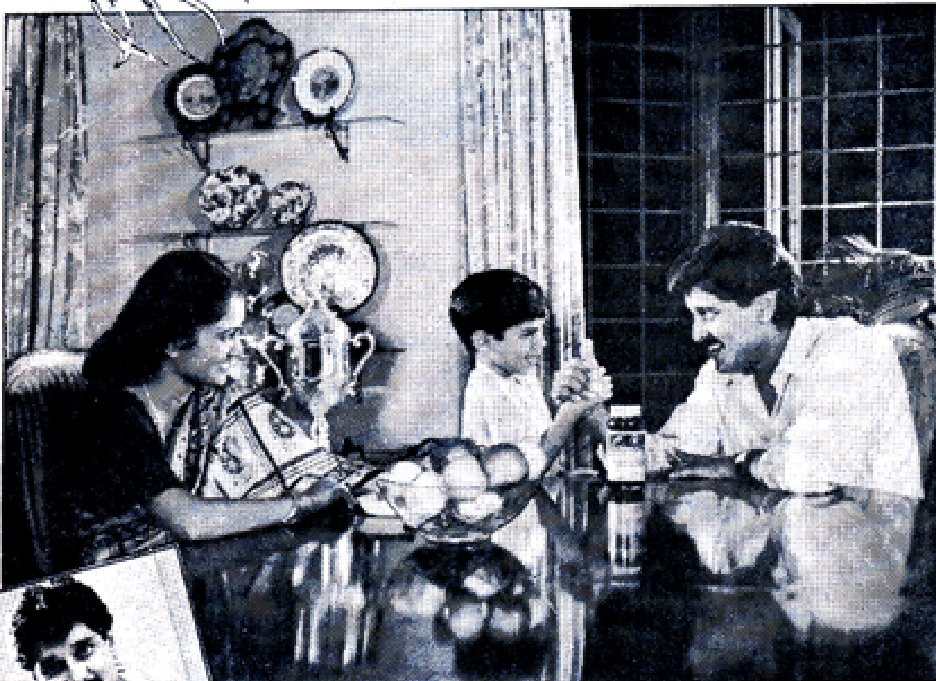
இல்லஸ்ட்ரேடட் வீக்லி-யிலிருந்து

— சேலம் சக்திக்கொடி.

ஐந்து ஆழாக்கு பச்சரிசியுடன் ஓர் ஆழாக்கு பயத்தம் பருப்பை (நன்றாகச் சிவக்க வறுத்தது) மிஷினில் நைஸாக அரைத்து வந்து சலித்து உப்பு, பெருங் காயம், எள் சேர்த்து முன்னுத் தேன்குழ லில் போட்டு எண்ணெயில் போட்டு முறுக்குச் செய்தால் கரகரவென்றி ருப்பதோடு மிகவும் சுவையாய் இருக்கும்.

— ரமா சந்திரசேகர்.

"ஒவ்வொரு ஸ்பூனிலும் ஒப்பற்ற சக்தி"







பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன், சித்தர்கள் உடல் நலத்திற்கும், மன ஒருமைப்பாட்டுக்கும் பெரிதும் உதவும் மூலிகைகளைக் கண்டறிந்து பயன் படுத்தி வந்தனர். கல்ப மூலிகைகள் எனப்படும் அந்த மூலிகைகள் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்து, இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து, ஜீரணத்தை மேம்படுத்தி, நரம்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும் ஒப்பற்ற சக்தி ஊட்டுவதையும் அவர்கள் உணர்ந்தனர்.

இன்று, அதே கல்ப மூலிகைகளை சரியான விகிதத்தில், தாதுப் பொருட்களுடன் தேனில் கலந்து உங்களுக்கு அளிக்கிறது கிரௌன் காயகல்பம்.

கிரௌன் காயகல்பம் உங்கள் உடம்பிற்கு ஊட்டமும், மூளைக்கு வல்லமையும் தொடர்ந்து அளித்து, நாள் முழுதும் கடுமையாக உழைப்பதற்குத் தேவையான சக்தியும் தெம்பும் தருகிறது.

*கிரௌன் காயகல்பம் ஸ்பெஷல் — தங்கம், வெள்ளி, இரும்பு, துத்தநாகம் உள்பட நவ லோக பஸ்பங்கள் அடங்கியது.

*கிரௌன் காயகல்பம் ரெகுலர் — இரும்புச் சத்துடன் துத்தநாக தாதுப் பொருள் நிறைந்தது.

CROWN

கிரௌன்
காயகல்பம்

கிரௌன் ஹெர்பல் ப்ராடக்ட்ஸ்
55, ஹாரிஸ் ரோடு, சென்னை-600 002.
போன்: 8253556, 832555, 8251974

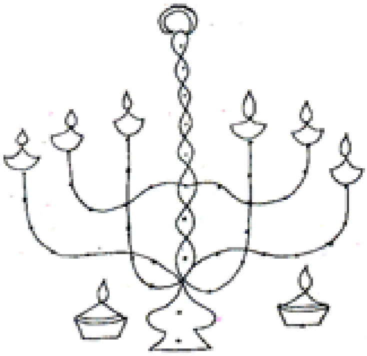
Insight-1181



தீபக் கோலம்

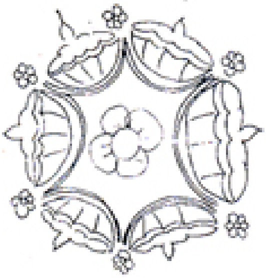


15 புள்ளி 15 வரிசை — சுமதி ரகுநாதன்.



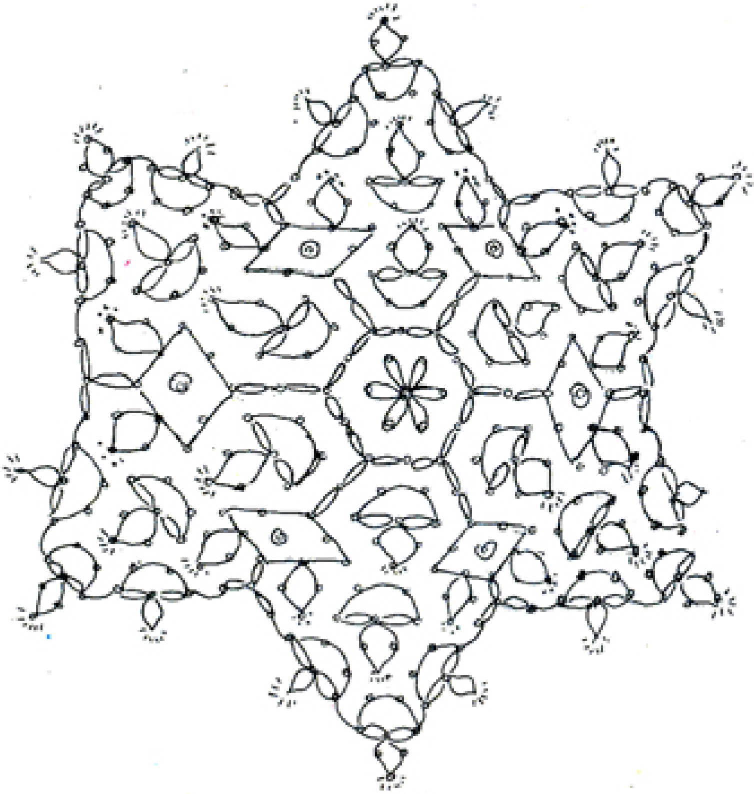
சர விளக்கு

— திருமதி பிரேமா ராஜ்.

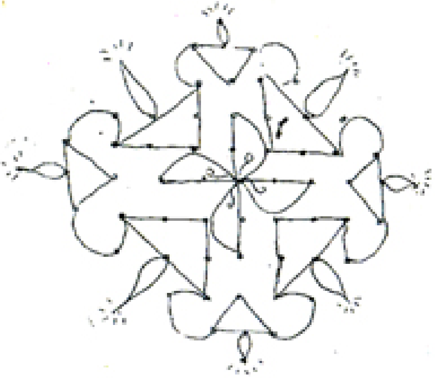


விளக்கு வட்டம்

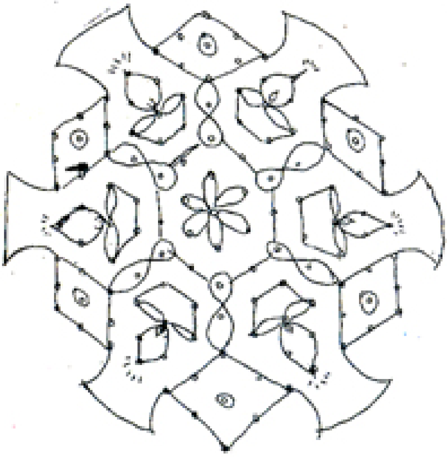
கார்த்திகைக் கோலம்

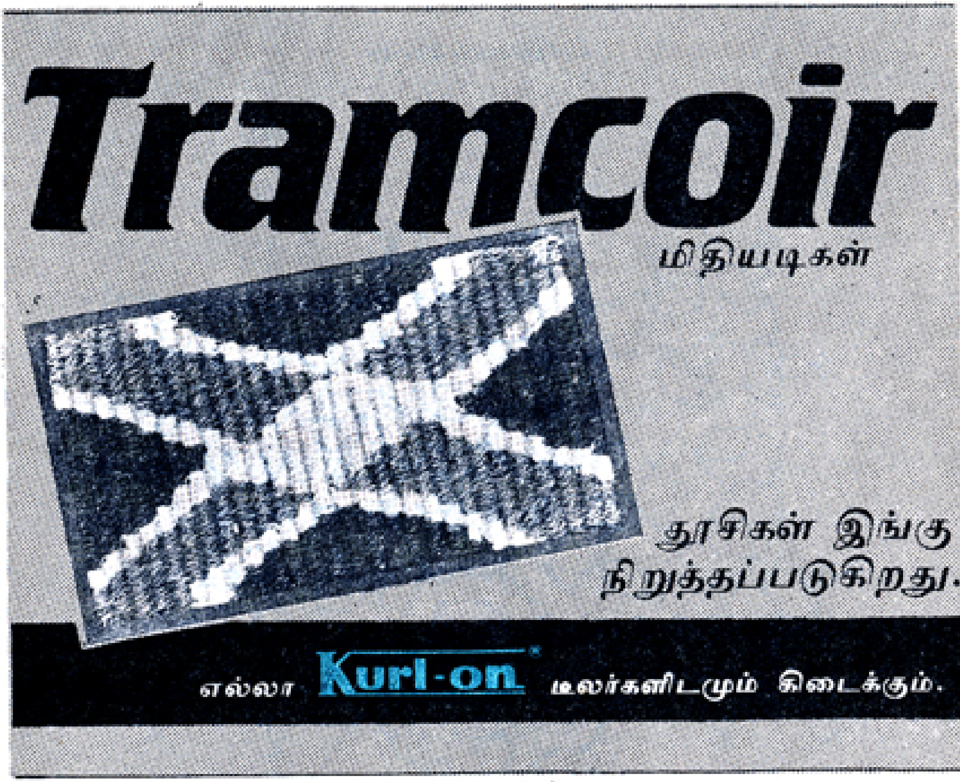


15 முதல் 1 வரை இடுக்குப் புள்ளிகள்.
பக்கங்களில் 7 முதல் 1 வரை.



— காரங்க ஜெயஸ்ரீ



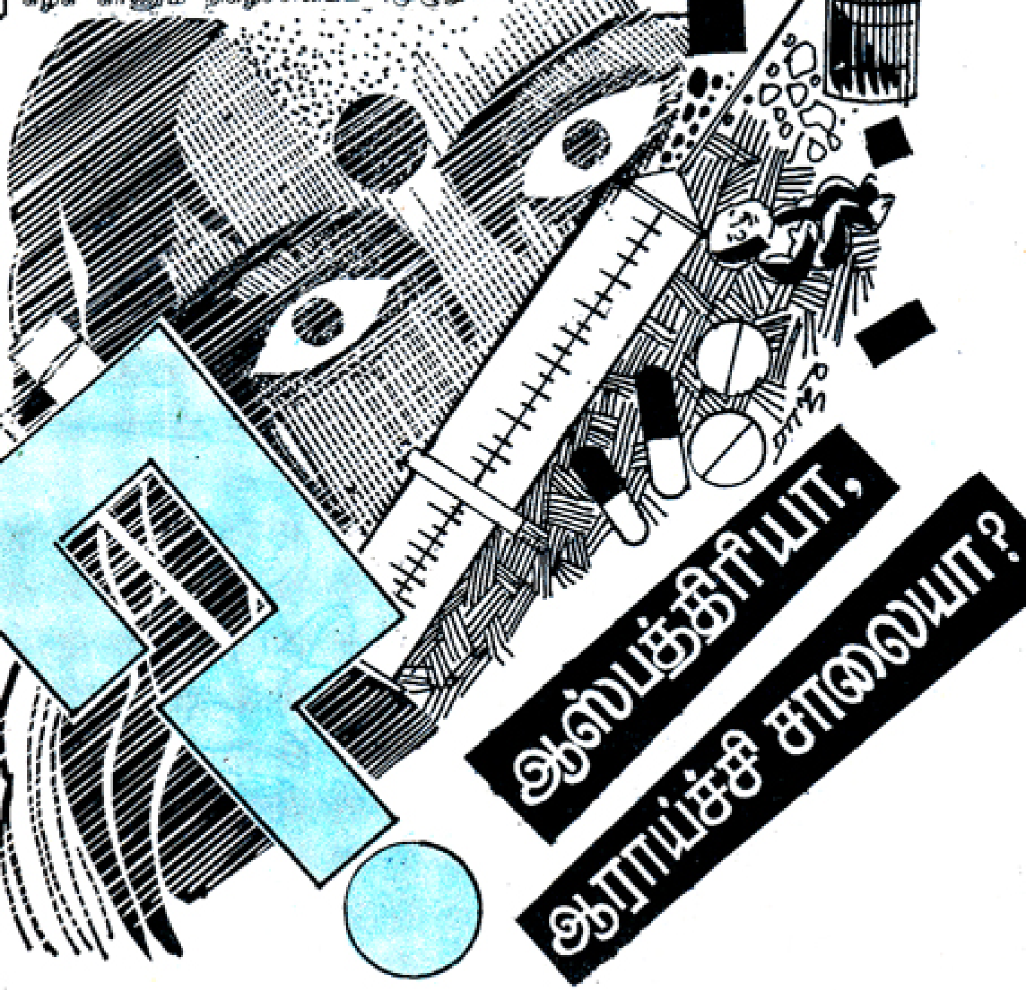

Tramcoir
மிதியடிகள்
தூசிகள் இங்கு நிறுத்தப்படுகிறது.
எல்லா Kurl-on டீலர்களிடமும் கிடைக்கும்.


பதமாக பாலை காய்ச்ச பாவையருக்கு ஏற்ற
பாங்கான ஒரு மில்க் பாய்லர்
Murugan
MILK BOILER
• பரிசளிக்க சிறந்தது
• உபயோகத்திற்கு எளிதானது
• சேலம் AISI 304 எவர்சில்வர் தகட்டில் வடிவமைக்கப்பட்டது.
இணையற்ற எமது மற்ற தயாரிப்புகள்
○ இட்லி குக்கர் ○ தோசைதிருப்பி
○ குழிக்கரண்டி ○ சாஸ்பான்
○ அன்னவெட்டு ○ சட்டுவம்
அனைத்து முன்னணி பாத்திர விற்பனையாளர்களிடம் கிடைக்கும்.
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
8/1, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,
சென்னை-3. போன் : 582182

குழந்தை இல்லாமலிருப்பவர்கள், தற்போது பலவிதமான சிகிச்சைகளுக்குத் தம்மை உட்படுத்திக் கொள்ளத் தயாராகியிருக்கிறார்கள். கருத்தரிக்கச் செய்யும் முறைகளில், ஒன்று, கணவனின் விந்துக்களை எடுத்து மனைவிக்குச் செலுத்தி, கர்ப்பமுறச் செய்வது. இயற்கையான முறையில் கருத்தரிக்க முடியாத பெண்களுக்கு இம்மாதிரியான வகையில், கருத்தரிக்கச் செய்யப்படுகிறது. இம்மாதிரியான முறையில் கர்ப்பமுறச் செய்ய சுமார் முப்பதாயிரத்திலிருந்து நாற்பது ஆயிரம் வரை, தனியார் ஆஸ்பத்திரிகளில், கட்டணம் வசூலிக்கிறார்கள்.

செயற்கை முறையில் கருத்தரிக்க விரும்பும் பெண்கள், தாங்கள் கலந்தாலோசிக்கும் மருத்துவருக்கு, இத்துறையில் தேர்ச்சி இருக்கிறதா, அனுபவம் இருக்கிறதா, என்பது பற்றி சரியாக விசாரித்து நன்கு தெரிந்து கொண்டு பிறகு தம்மை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும், எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே, கீழ்க் காணும் நிகழ்ச்சியைப் (முழுதும் உண்மை, கற்பனை துளிக்கூட இல்லை) பற்றி எழுதுகிறேன்.

பெங்களூரிலுள்ள, தனியார் நர்சிங் ஹோமில் நான்கு மாதங்களுக்கு முன்பு இருபத்தொன்பது வயதான கீதா (பெயர் மட்டும் மாற்றப்பட்டுள்ளது) எனும் பெண்ணுக்கு, அவருடைய கணவனின் விந்துக்களை செலுத்தி கர்ப்பமுறச் செய்யும் ஆபரேஷன் நடந்தது. இதற்குக் கட்டணமாக முப்பதாயிரமும் வசூலிக்கப்பட்டது. எதிர்பார்த்தபடி கீதா கர்ப்பமுறவில்லை. எனவே, கீதா ஜூன் மாதம், மறுபடியும் அதே நர்சிங் ஹோமிற்குச் சென்று அதே டாக்டரிடம் இது பற்றிக் கலந்தாலோசித்தாள். டாக்டர் கீதாவிடம் "பரவாயில்லை. மறுபடியும் அதே முறையில் உனக்கு அதே ஆபரேஷன் செய்கிறேன், இம்முறை நீ மருந்துச் செலவை மாத்திரம் ஏற்றுக்கொள். ஆஸ்பத்



கிருக்கான கட்டணம் டாக்டர் ஃபீஸ். (நர்சிங்ஹோம் அதே டாக்டருடையதே) எதுவும் கொடுக்க வேண்டாம்'' என்றாராம்.

ஆபரேஷனுக்கு முன்பு ஒரு மாதத்திற்குத் தினசரி இருவேளையும் ஹார்மோன் இஞ்செக்ஷன் கொடுக்கப்பட்டது. கீதா டாக்டரிடம் ''போன முறை ஒரு வேளை தானே ஹார்மோன் ஊசி போட்டீர்கள், இம்முறை இரண்டு வேளையிலும் போடுகிறீர்களே'' என்று கேட்டதற்கு டாக்டர் ''இந்தத்தடவை எஃபக்டிவாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக இருவேளையும் கொடுக்கிறேன்'' என்றாராம்.

சரியாக ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு ஒரு வெள்ளிக்கிழமை ஆபரேஷனுக்காக நாள் குறிக்கப்பட்டு, கீதா தன் கணவரோடு நர்சிங்ஹோம் சென்றாள். கீதாவுக்கு முதுகில் மயக்க மருந்து ஊசி மூலமாகச் செலுத்தப்பட்டு, பிறகு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. சிறிது நேரத்திற்குள் கீதாவுக்குத் தலைவலி வந்துவிட்டது. கீதாவின் கணவரிடம் தலைவலிக்கான மருந்து வாங்கி வரும்படிக் கூறப்பட்டது. சற்றே நேரம் ஆனவுடன் கீதாவுக்குத் தலைவலி பொறுக்க முடியாமல் போய் விட்டது. ஆபரேஷன் தியேட்டரிலிருந்து கீதா வெளியே கொண்டு வரப்பட்ட பின்பு, கீதாவின் கணவர், கீதாவின் அருகிலேயே இருந்தார். நேரம் ஆக ஆக, கீதாவின் கண்கள் நிலைகுத்தி, கண்கள் வெளியே தெறித்து விழுந்துவிடும் போல ஆகிவிட்டதைக் கண்ட, கீதாவின் கணவர் டாக்டரிடம் ''அவள் கண்கள் ஏன் இப்படி இருக்கின்றன'' என்று கேட்டதற்கு ''இப்படித்தான் இருக்கும் உங்களுக்குப் பயமாக இருந்தால் கீதாவின் கண்களுக்கு பிளாஸ்டர் போட்டு மூடி விடுகிறோம்'' என்று கூறி கீதாவின் கண்களுக்குப் பிளாஸ்டர் போடப்பட்டது.

தலைவலி அதிகமாகி விடவே நியூராலஜிஸ்ட் (நரம்பியல் நிபுணர்) வரவழைக்கப்பட்டார். அவர் வந்து பார்த்து விட்டு ''பேஷண்டை என் நர்சிங் ஹோமுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். அப்போதுதான் நான் கண்காணிக்க முடியும்'' என்றதால் அதே நாள் நடு இரவுக்கு மேல், கீதா, அவருடைய நர்சிங்ஹோமுக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டாள். அந்த நர்சிங்ஹோம் சென்றவுடன், சலைன் வாட்டர் வாங்கிக் கொண்டு வரும்படிக் கூறியதால் அப்படியே செய்யப்பட்டது. சிறிது நேரம் கழித்து டாக்டர் (நியூராலஜிஸ்ட்) கீதாவின் கணவரிடம் கீதா உயிர் பிழைப்பதற்கு பத்து சதவீதமே வாய்ப்பு இருக்கிறது என்றும், யார் யாருக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டுமோ, தெரிவியுங்கள் என்று கூறவே, எல்லோருக்கும் தகவல் தெரிவிக்கப்பட்டு, வரவேண்டியவர்கள் எல்லோரும் வந்து விட்டனர். சனிக்கிழமை கீதாவுக்குக் கோமா (இந்நிலையில் பேஷண்ட்டுக்கு நினைவே இருக்காது ஜடம் மாதிரி ஆகிவிடுவார்கள்) ஏற்பட்டு அதிலிருந்து கீதா மீளவேயில்லை. ஞாயிறு மாலை நான்கு மணிக்கு கீதா இவ்வுலகை விட்டு மாயமாக மறைந்து விட்டாள்.

பின்குறிப்பு: மயக்க ஊசி ஸ்பைனல் கார்டில் கொடுத்தபோது தவறு நேர்ந்து விட்டதா, இருவேளை (ஒரு மாதத்திற்கு) ஹார்மோன் ஊசி போட்டதால் தவறு ஏற்பட்டதா, அல்லது கணவனின் விந்துக்களை வெளியே எடுத்த பிறகு சரியான முறையில் வைத்திருந்து செலுத்தப்படவில்லையா — அந்தக் கடவுளுக்குத்தான் தெரியும். நமக்குத் தெரிந்தது கீதாவின் மரணம்தான்.

— ராஜி.

வாழைக்காய் வறுவல்

வாழைக்காய் சிப்ஸ் செய்யும் போது, எண்ணெய் சூடேறியதும், சீவும் கட்டையை வாணலியின் மேல் பிடித்துக் கொண்டு, தோல் சீவிய வாழைக்காயைச் சீவவும். இப்படிச் செய்த சிப்ஸ் நமுக்காமல் இருக்கும். பொரித்த சிப்ஸை வடிதட்டில் போட்டு, டேபிள் சால்ட், மிளகுப் பொடி, தூவிப் பிசிறி விடுங்கள். கடையில் வாங்குவதைவிட, நன்றாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

— மஞ்சு.



INTRODUCING



பலவகைப்
பயன்
கொண்ட
ஒற்றை
அணி
பேக்

SNUGGY

உபயோகித்து ஒதுக்கத்தக்க உயர்த்தி டயாபர்

தமிழகம் கிடைப்பவை: 5 அணி, 10 அணி, 20 அணி பேக்குகள்.

Creative Unit 7740 Tam

ஹேமா, கம் பாட்டில் கொண்டா வேன்.'' என மூத்த மகளிடம் குரல் கொடுத்தேன். புதுமாதிரியான வாழ்த்து அட்டை ஒன்று தயார் பண்ணிக் கொண்டிருந்தேன். அதற்கான வெட்டல், ஒட்டல் வேலைகள் நடந்து கொண்டிருந்தன.

தரையில் அமர்ந்து, தலையைக் குனிந்த படி என் வேலையில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தேன். முகத்துக்கு நேரே கோந்து பாட்டில் நீட்டப்பட்டது.

''தாங்க்யூ'' என்று கூறி கையால் பாட்டிலைப் பற்றி நிமிர்ந்தவன் அதிசயித்தேன்.

கோந்து பாட்டிலை என் முன் நீட்டியவள் என் இரண்டாவது மகள் சுபா.

எட்டிப் பார்த்தேன். வாசல் திண்ணையில் ஹேமா மும்முரமாகப் பாடத்தில் லயித்திருந்தாள். நான் கேட்டது அவள் காதுகளில் விழுந்திருக்காது.

இங்கே சுபா ஆவலுடன் என்னையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அவள் என்ன எதிர் பார்க்கிறாள் என்பது எனக்குப் புரிந்தது. ''தாங்க்யூ டியர், ரொம்ப தாங்ஸ்'' என்றேன். அவள் முகத்தில் வெட்கம் கலந்த பெருமை!

அந்த சந்தர்ப்பம் மட்டுமின்றி பல்வேறு சமயங்களிலும் எனக்குச் சில உதவிகளை அவள் தானாகவே முன் வந்து செய்தாள். அவளாகச் செய்த அந்த உதவிகளைக் கண்டு பூரித்துப் போய், தொடர்ந்து அவள் உதவியை நான் நாடினேன்.

மும்முரமாக எழுதிக் கொண்டிருந்த நான், அந்த வழியாக வந்த சுபாவிடம், ''கொஞ்சம் ஃபேன் ஸ்விட்சை தட்டிவிட்டுப் போயேன்'' என்றேன்.

'வெடுக்'கென்று ஒரு முறைப்பு முறைத்தாள், அவள். 'ஹூக்கும்' என்று கேலியாக சைகை பண்ணிவிட்டுப் போய் விட்டாள்.

நான் திடுக்கிட்டேன். என்ன ஆயிற்று இவளுக்கு? எழுதுவதில் ஆர்வம் குறைந்து, குழந்தையின் திடீர் மாறுதலுக்குக் காரணம் தேடுவதில் முனைந்தேன். மனைவியிடம் விசாரித்தேன்.

''என்னாச்சு சுபாக்கு?''

''எனக்கும் அதாங்க புரியலே.'' மனைவி சொன்னாள். ''சாப்பிடும்போது தண்ணீர் கொண்டாந்து வைப்பேன்; கொண்டு வருவா. தலை வாரிக்க எண்ணெய், சீப்பை எடுத்து வைப்பேன்; வெப்பா. ஷூவுக்கு ஒயிட் பாலிஷ் போட்டு வெச்சுக்கோம்பேன்; செய்வா. ஹேமாவுக்கும் சேர்த்து, தானே பண்ணுவா...... இப்போ எதுவுமே செய்ய மாட்டேங்கறா...'' என்றாள் மனைவி.

இப்படி எங்கள் மூன்று பேருக்குமே உதவிக் கொண்டிருந்தவள் திடீரென்று மனம் மாறுவானேன்?

ஹேமா அவளை ஏதாவது டீஸ் பண்ணு

படிக்காவிட்டால் என்ன ஆவாய்?



வீட்டிற்கும் குறிப்பிட்ட அளவு நீர் சப்ளை செய்கிறோம். இதனால் அனைவருக்கும் சம அளவு நீர் கிடைக்கிறது. இதை நீங்களும் பின்பற்றலாமே?

சாந்தா: மெட்ரோ வாட்டர் என்றதும் ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. ஒரு வீட்டிற்குக் குடிநீர் வரி ரூ 12. ஆனால் ஃப்ளாட்டிற்கு ஒரு கனெக்ஷன் என்றால் கூட அந்தக் கட்டடத்தில் உள்ள அத்தனை வீட்டிலிருந்தும் வரி வசூலிக்கிறார்கள். அதாவது ஒரே கனெக்ஷனுக்கு 32 வீடுகளிலிருந்து ரூ 384 வசூலிக்கிறார்கள். இது அநியாயமில்லையா?

ராமநாதன்: இதற்குத்தான் எல்லா ஃப்ளாட்களின் அஸோஸியேஷன்களும் ஒருங்கிணைந்து தமிழ் நாடு ஃப்ளாட் ஓனர்ஸ் ஃபெடரேஷன் என்று துவங்கியிருக்கிறோம். பல அஸோஸியேஷன்கள் தங்கள் குறைகளை எங்கள் ஃபெடரேஷன் மூலம் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் குறிப்பிட்ட வாட்டர் டேக்ஸ் விஷயமாகக் கூட சம்பந்தப்பட்ட வாரியத்தின் மீது வழக்கு தொடர்ந்துள்ளோம்.

ரவி: சில ஃப்ளாட்களில் பில்டர் எனப்படும் காண்ட்ராக்டர்கள் ஃப்ளாட் வாங்கியவர்களை ஏமாற்றி விடுகிறார்களே இதற்கு நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்?

ராம: ஃப்ளாட் வாங்க விரும்புகிறவர்கள் முதலில் எங்களை அணுகினால் சட்டரீதியாக ஏற்படக்கூடிய வில்லங்கங்களை எப்படித் தவிர்ப்பது என்பது முதல் அனைத்து வழிமுறைகளையும் இலவச ஆலோசனை மூலம் விளக்குகிறோம். எங்கள் ஃபெடரேஷனில் அங்கத்தினராக உள்ள அஸோஸியேஷன்களில் காண்ட்ராக்டர்கள் ஏமாற்றியிருந்தால் அவர்கள் மீது வழக்குத் தொடரவும், நஷ்டஈடு வாங்கித் தரவும் உதவுகிறோம். எம். எம். டி. ஏ. மூலம் ஏற்படும் பிரச்சினைகளையும் நாங்கள் தீர்க்கப் போராடுகிறோம்.

ரவி: அஸோஸியேஷன் மூலமே நிரந்தரமான ப்ளம்பர், எலெக்ட்ரீஷியன் இவர்களை ஏற்பாடு செய்து விட்டால் மாதத்திற்கு இரண்டு முறை எல்லா வீடுகளுக்கும் வந்து பழுது பார்த்து விடுவார்கள். தனிப்பட்ட வீட்டில் இந்த வசதி இருக்காது.

கலோ: பிரச்சினை என்று வரும்போது என்னைப் போன்ற வயதானவர்களுக்குப் பலமாடிகள் ஏறி இறங்குவது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது.

ரவி: அதற்கு நீங்கள் ஒவ்வொரு மாடியிலும் சில நிமிடங்கள் ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொண்டு ஏறலாம். நடு வயதுக்காரர்களுக்கு இது ஒரு நல்ல எக்ஸஸைஸ்தானே?

சாரதா: ப்ளாட்களில் வாட்ச்மேன் இருப்பதால் 24 மணி நேரமும் நல்ல பாதுகாப்பு. தவிர வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு போனால் கூட அடுத்த வீடு, எதிர்த்த வீடு என்று எல்லோரும் பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்வார்கள். எனவே ஸெக்யூரிடி என்பது ஃப்ளாட்டில் அதிகம்.



தெரிந்தாலும், அம்மாவை அவமானப்படுத்துவதற்காகவே அவள் அதைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறாள் என்று எனக்குப் பட்டது.

மனைவியைப் பார்வையிலேயே சமாதானப் படுத்தினேன்.

வெளியே போய் வந்த பிறகு அன்றைய சம்பவத்தை மனைவியுடன் அலசினேன்.

சுபாவுடைய சமீபத்து நடவடிக்கைகளில் ஏதேனும் ஒரு பின்னணி நிச்சயம் இருக்க வேண்டும்; அவளை நீ ஏதாவது திட்டினாயா?'' நான் கேட்டேன்.

''ரொம்பப் படுத்தறா. எப்பவாச்சும் திட்டியிருப்பேன்; அதுக்காக இவ்வளவு வீம்பா வெச்சுக்கணும்?'' மனைவி குரலில் ஆற்றாமை.

''நாம சின்ன வயசிலே எப்படி இருந்தோம்னு யோசிச்சுப் பார். நம்மை நம்ம அப்பா — அம்மா திட்டின போது நாம மனசுக்குள்ளேயே புதைச்சு வெச்சுகிட்டு மறக்க முயற்சி பண்ணோம்; இப்ப நாம பயந்துகிட்டிருந்தா மாதிரி — அதாவது பெரியவங்களுக்கு அப்ரிமிதமான மரியாதை காட்டிகிட்டு இருந்தா ம்ாதிரி — நம்ம பசங்களை வளர்க்க நாம விரும்பலே. அவங்களுக்கு முழு சுதந்திரம் குடுத்து, அவங்களோட எண்ணங்களுக்கு நிறைய வடிகால் அமைச்சும் தர்றோம். ஒருசில சமயம் பசங்க வரம்பு மீறிப்போறது வாஸ்தவந்தான். அப்ப நாம கோவப்படறோம். பசங்களுக்குச் சுதந்திரம் குடுக்கத் தீர்மானிச்சுட்டு, கோவமும் பட்டா எப்படி? ஆரம்பத்லேந்து கண்டிப்பும், அடியும், உதையுமா இருந்திருந்தா, அது ஒரு மாதிரியா போயிருக்கும். அதுக்கு நமக்கு மனசில்லை. பூக்களைக் கசக்கக் கூடாதுன்னு நாம அனுதாபப்பட்டு அன்பு காட்றோம். அதுங்களுக்கு இன்னும் ரெண்டு, மூணு வருஷத்துல அது புரியும். அதுவரைக்கும் நாமதான் பொறுத்துகிட்டு, அனுசரிச்சுகிட்டுப் போகணும்...'' என்று கூறி அவளைச் சமாதானப்படுத்தினேன்.

பாத்திரம் தேய்த்துக் கொண்டிருந்தாள் வேலைக்காரி பத்மா. காலையில் பல் துலக்கச் சென்ற சுபா அவளையே வெறித்துப் பார்த்து கொண்டிருந்தாள். தற்செயலாக அதைக் கவனித்த நான், அடுத்தடுத்து பத்மா வீடு பெருக்குவதையும், துடைப்பதையும், துணி தோய்ப்பதையும் ஓரக் கண்ணால் அவள் கவனித்துக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்தேன்.

அவள் ஏதாவது மிரட்டியிருப்பாளோ? பத்மா அப்படிப் பட்டவள் இல்லை. அவள் உண்டு, அவளுடைய வேலை உண்டு என்று இருப்பவள். ஆகவே அவள் மீது சந்தேகப் பட நியாயமில்லை.

மாலையில் சுபாவுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தாள் மனைவி. இடையில், ''நீ ஒழுங்க படிக்க வேண்ணா....'' என்று கண்டிப்பின் துவக்கத்தை எடுத்தாள்.

''தெரியும்...'' 'பளிச்'சென்று சொன்னாள் சுபா. ''நான் பத்மா மாதிரி வீடு வீடா போய் பாத்திரம் தேய்க்கணும்; வீடு பெருக்கணும், துணி தோச்சுப் போடணும்... அதானே?''

பளீரென்று என் நெஞ்சில் அறை விழுந்தது. படிப்பறிவில்லாது போனால் பின்



பால் கோவா செய்யும் பொழுது ஒரு லிட்டர் பால் சுண்ட (கேஸ் அடுப்பில்) வைத்தால் சரியாக ஒரு மணி நேரம் ஆகும். கோவா தயார் ஆக ஒரு மணி நேரம் ஆவதுடன் கலரும் சிவந்து, அதில் உள்ள வைட்டமின்கள் அழிய காரணமாகிறது. கிளறவும் கஷ்டம். பாத்திரம் அடி பிடிக்கும். இதற்குப் பதில் பால் அரை லிட்டராகச் சுண்டியவுடன், அதிலும் பாதியை எடுத்து இண்டோலியம் வாணலியில் போட்டுக் கிளறினால் ஐந்து நிமிடத்தில் கெட்டியாகி கோவா தயார் ஆகி விடும். பிறகு மீதம் உள்ள கால் லிட்டர் பாலையும், அதே போல் இண்டோலிய வாணலியில் விட்டுக் கிளறவும். இது போல் இருதரமாகக் கிளறினால் கோவா வெள்ளை வெளேர் என்று இருக்கும். இந்த முறையினால் கோவா சிவந்து விட்டது, அடி பிடித்து விட்டது என்ற நிலையே வராது.

— பாவா.

பல தலைமுறையினரின் நம்பிக்கையான குழந்தைகளின் வயிற்றுவலி நிவாரணி

ஓமம்



குழந்தைகளுக்கு வாயுவினால் ஏற்படும் வயிற்று வலியை போக்க சித்த, ஆயுர்வேத, யுனானி மருத்துவர்கள், மற்றும் அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் ஓமத்தை பயன்படுத்தி நல்ல பலன் கண்டு வந்திருக்கிறார்கள்.

வீரிட்டழும் குழந்தையின் வாயு தொந்தரவு, வயிற்று வலி, வயிற்றுப்பொறுமல், ஆகியவற்றை போக்கும் சிறந்த மருந்தான ஓமம், சரியான விகிதத்தில் நியுபானில் அடங்கியுள்ளது.

ஓமத்துடன், சதகுப்பை, ஏலக்காய், வசம்பு, கடுக்காய் போன்ற சிறந்த மற்ற மூலிகைகளும் நியுபானில் தேவையான அளவு சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

நியுபான் குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடக்கூடியது. தொடர்ந்து கொடுக்கலாம். அஜீரணத்தைப் போக்கும். பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லை. பாதுகாப்பானது.

ஓமம் மற்றும் சிறந்த மூலிகைகள் நிறைந்தது

- நியுபான்

குழந்தைகளின் வயிற்றுவலி நிவாரணி

PHARM PRODUCTS

தஞ்சாவூர் — 613 007

EXELADS PP 583A/90 (R)

IDEAL KITCHEN

காளிக்குத்தான் முதல் நன்றி
ஆம்! எவ்வளவு நேரம் மிச்சமானது !



சமையலில் விரைவு
சத்துப்பொருளும்
வீணாவதில்லை

காளி

காப்பர்-பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
சமையல் பாத்திரம்

இவரைச் சுற்றி எத்தனை வேலைகள் !
'காளி' இருப்பதால் அத்தனையும் சுலபமே.
காளி காப்பர் பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
என்றாலே மிகவும் பெருமைப்படுகிறார்.

- ISI முத்திரை கொண்டது
- இந்திய அரசின் முதல் தேசிய விருது பெற்றது
- உயர்ந்த தரத்திற்கு AISI 304 (18/8) சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலால் ஆனது.

சாஸ் பான், கடாய், வாணலி, தோசைக்கல், ஸ்கில்லெட்ஸ்,
ஸ்டீம் குக்கர் (பேடட் 200), கிச்சன் காம்பேக்ட் ...
இப்படி பல வகைகள்.

kali
முத்திரையை
கவனித்திடுவீர் –
இதுவே அசல்
தரத்தின் ஆதாரம்!

காளி

இல்லத்தரசியின் இனிய துணை

kali kali ISI IS: 4536



விற்பனை ஏஜென்ட்டுகள் : ஸ்ரீ வித்யா ஏஜென்ஸீஸ், கும்பேஸ்வரர் சன்னதி, கும்பகோணம் 612 001. ஃபோன் : 20136 சில்லறை விற்பனை நிலையம் : ஸ்ரீ எம்.வி.எம். ஸ்டோர்ஸ், கும்பேஸ்வரர் சன்னதி, கும்பகோணம் 612 001. ஃபோன் : 20136. வட்டார ஏஜென்ட்டுகள் : சம்மு & கம்பெனி, த.பெ. எண் : 3622, M.G. ரோடு, எர்ணாகுளம், கொச்சி 682 035. ஃபோன் : 361139 • விக்டரி மெட்டல்ஸ், 101, கேட்வாடி மெயின் ரோடு, பம்பாய் 400 004. ஃபோன் : 354507/380075 • தினேஷ் என்டர்பிரைசஸ், 302, ப்ளாக்-22 G, செக்டார்-7, ரோஹிணி, டெல்லி 110 085. ஃபோன் : 7276879 • கௌஷிக் ஏஜென்ஸீஸ், 3, பலிட் ஸ்ட்ரீட், கல்கத்தா 700 019. ஃபோன் : 750544.

னால் வாழ்க்கை நடைமுறை கடினமாகும்; நிறைய அவமானத்தைத் தரும்; வசதிகளைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் முறையிராது போகும் என்றெல்லாம் சொல்ல நினைத்து, அதைச் சுருக்கமாக, 'படிக்கலேன்னா வேலைக்காரியா போய் பாத்திரம்தான் தேய்க்கணும்' என்று மனைவி அவளைத் திட்டியிருக்கிறாள்.

அந்த 'சுருக்' அவள் மனத்தில் ஆழத் தைத்து விட்டிருக்கிறது.

செய்து வந்த சிறுசிறு உதவிகளை அவள் மறுக்கத்துவங்கியதற்கும் அதுதான் காரணம்.

சின்னதாகிப் போனாலோ, சாயம் போனாலோ ஒரு சட்டையை வேலைக்காரிக்குக் கொடுத்துவிடும் பழக்கத்தை கவனிக்கும் சுபா, சின்னதாகிப் போன அக்காளின் சட்டையைப் போட மறுப்பதற்கு அதுதான் காரணம்.

இந்த அனுமானம் யோசிக்க வைத்தது. தீபாவளி சமயத்தில் அவளுக்கு டிரஸ் வாங்கும்போது, 'அடேயப்பா! ஹேமாவின் சின்னதாகிப் போன ஃப்ராக்கையெல்லாம் சேர்த்தா உனக்குதான் எவ்ளோ டிரஸ்!' என்று பிரமித்து பழையவைகளை சுபா ஒதுக்காத நிலையை உருவாக்கினேன். உண்மையிலேயே, வெளியே போகும்போது போட்டுக் கொள்ள லாயக்கில்லாத அவளுடைய சட்டைகளைக் கழித்துக் காட்டினேன்.

புத்தகங்களை எடுத்து வைப்பது, தண்ணீர் எடுத்து வைப்பது, ஷூ லேஸ், பாலிஷ் போட்டுக் கொள்வது – இவை அவளைப் பொறுத்தவரை எவ்வளவு பொறுப்பான கடமைகள் என்று உணர்த்தினேன். வீட்டு வேலைகள் செய்வது அவமானமில்லை என நல்ல விதமாகச் சொன்னேன்.

அதோடு பள்ளிக்குச் சென்று அவளுடைய வகுப்பு ஆசிரியையைச் சந்தித்தேன். சுபா எதிரிலேயே ''அவளோட வேலை எல்லாத்தையும் அவதான் பார்த்துக்கறா மேடம் எங்களைத் தொந்தரவு பண்றதேயில்லை'' என்று பாராட்டிச் சொன்னேன்.

அவள் முகத்தில் மகிழ்ச்சிரேகை ஓடியது. 'படிக்காவிட்டால் எப்படி உருப்படாமல் போவாய்' என்று வலியுறுத்துவதைவிட படித்தால் எவ்வளவு உயர்வடைவாய் என்று ஆக்கபூர்வமாக அவள் மனத்தில் நம்பிக்கை விதையினை விதைத்திருக்கிறேன். அது அவளிடம் புதுத் தெம்பையும், நம்பிக்கையையும் வளர்க்கும் என்பதை அனுபவ பூர்வமாக நானும் மனைவியும் உணர்கிறோம்.

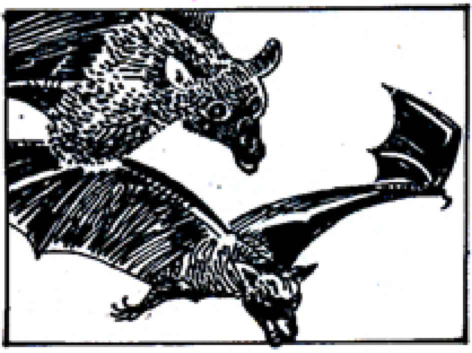
— பிரபுசங்கர்.

கோகுலத்துக்கு நிகர்

கோகுலம்

தான்!

டிசம்பர் இதழில்:

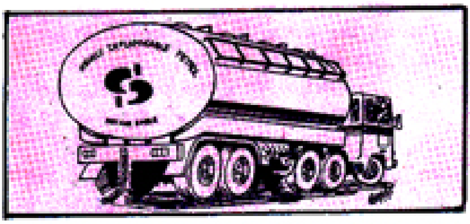


● பார்த்தா பறக்கிறது வௌவால்?

— அறிவியல் கதை

● ஏன்? ஏன்? ஏன்?

— புதிய அறிவியல் பகுதி



● டூராண்ட் கோப்பை

— ஸ்போர்ட்ஸ்

● கேட்கட்டுமா டாக்டர்?

— டாக்டர் பதில்

— இன்னும் எத்தனையோ!

பெற்றோர்களே, உங்கள் குழந்தைகளின் உற்ற தோழன் கோகுலம். இன்றே வாங்கிக் கொடுங்கள்.

காரணமேயில்லாமல் இரண்டு பேருமே எரிந்து விழுந்தார்கள். ஆபீஸில் ஏதாவது தகராறா? இல்லை அவர்களுக்குள் ஏதும் சண்டையா...? புரியவில்லை. ஒன்று மட்டும் புரிந்தது. இன்றைய தினம் ரம்யாவிற்கும், ரவிக்கும் சரியாக விடிய வில்லை என்பது.

கோபப்படுவது இவர்களுக்கு அல்வா தின்கிற மாதிரி மிக ஒற்றுமையாக மாறி மாறி அந்தாதி போலக் கத்துவார்கள்.

"உன் வயசிலே நான் எங்கக்கா கட்டிப் பழசாக்கிய சீட்டிப் பாவாடையைக் கட்டிண்டு ஸ்கூல் போயிருக்கேன். பதினைஞ்சு பஞ்சாபி ட்ரெஸ், பத்து மிடி, எட்டு ப்ராக்... எவ்வளவு இருக்கு உன்கிட்ட. போறாததுக்கு ஸ்கூல் பார்ட்டிக்குப் புதுசு வேணும்னு அடம் பிடிச்சு வாங்கிண்டாச்சு. மூணு பாவாடைகளை மாத்திமாத்திக் கட்டிண்டுதான் நான் காலேஜ் போயிருக்கேன். ஒண்ணும் குறைஞ்சு போயிடலே. கொஞ்சம் கூடத் திருப்தி இல்லாம... அதைக் கொண்டா, இதைக்கொண்டான்னுகுதிச்சா. உங்க வயசிலே நாங்க டீ. வி. பார்த்தோமா, வீடியோ பார்த்தோமா?"

"வீடியோவை விடு. ரேடியோவுக்கே வழியில்லை. உட்கார நல்ல டேபிள், நாற்காலி கிடையாது. வீட்டிலே பத்துப் பன்னிரண்டு உருப்படி. எல்லாச் சத்தத்துக்கும் நடுவிலே படிக்கணும். இப்ப மாதிரி தனி ரூமா? டேபிளா? இப்ப வால் சைஸ் போஸ்டர் என்ன? உட்கார குஷன்... படுக்கத் தனிக் கட்டில் மெத்தை. இப்படியெல்லாம் இருந்திருந்தால் நான் எங்கேயோ போயிருப்பேன்."

"இப்ப யாரு எங்கே போகச் சொன்னா...? முடிஞ்சவரை படிச்சு, வருஷா வருஷம் பாஸானால் சரி."

"பாஸானால் போதுமா? இப்ப என்ன காம்பெடிஷன். மயிரிழைல அட்மிஷன் தப்பிடுது. அப்பா அம்மா இவ்வளவு நாய்ப்பாடு

அந்த வயதில் நாங்கள்

பாலுகுமார்

கோல்ட் மெடல் வாங்கி பாஸ் பண்ணினேன். யாரும் என் ட்ரெஸ்ஸைப் பார்த்து மார்க்கைக் குறைக்கலே."

"ட்ரெஸ்ஸிலே இருக்கிற அக்கறை படிப்பிலே இல்லையே. என்ஜினியரிங் காலேஜ் படிக்கறச்சே கூட... எனக்கு இங்கணுமே... ஐநூறு பக்க ரஃப் நோட், எட்டணாதான் விலை. இப்ப ஆறாம் கிளாசுக்கே டீலக்ஸ் நோட் என்ன, போஸ்டர் கலர்ஸ் என்ன? ஸ்டெட்லர் பென்சில், ரப்பர்... முழு பென்சிலை நான் காலேஜ் போற வரை கண்ணாலேயே பார்த்ததில்லே. பாதியா வெட்டிதான் எங்கத் தாத்தா தருவார். மிச்ச புழுக்கைப் பென்சிலைக் காமிச்சாதான் அடுத்த பென்சில். அப்படிக் கஷ்டப்பட்டதாலதான் காசோட அருமை தெரியறது."

"நாமதான் கஷ்டப்பட்டோம். குழந்தைகளாவது நல்லா இருக்கட்டும்னு ரூபாயைக் கொட்டி உங்களுக்காகச் செலவழிச்சா. படறாளே... அவர்கள் மனசு குளிரும் படியாய் நல்லாப் படிப்போம்! நாலு ஃபீல்டிலே முன்னுக்கு வருவோம். இந்த எண்ணம் வேண்டாமா?"

"முன்னுக்கு வந்தால் யாருக்கு லாபம்? அவாவாளுக்கு. அவாவா வாழ்க்கைக்கு. நீங்க பெரிய பேர் வாங்கி எங்களைக் காப்பாத்த வேண்டாம். உங்க நன்மைக்குத்தான் எல்லாம்."

"எல்லாம் இருந்துட்டாப் படிக்கத் தோணாதோ என்னவோ! கேட்டு வாயை மூடறதுக்கு முன்னாடி கம்ப்யூட்டர் வாங்கிக் கொடுத்தது என் முட்டாள்தனம். எனக்கு ஜாமெட்ரி பாக்ஸ் வாங்கித் தரவே நூறு கண்டிஷன் போட்டார் எங்கப்பா."

இப்படியாக ஒரு மணி நேரம் தொடர்ந்தது. தொடர்ந்து பேசியதால் களைத்துப் போய்விட்டனர். ரம்யாவும் ரவியும் தலை குனிந்தவாறு நின்றிருந்தனர்.

'ஏம்மா, இப்படிக் கம்பேர் பண்றியே.

என் வயசிலே நீ, தினம், சாயந்திரம், ஒரு வெரைட்டியே இல்லாம ப்ரெட் டோஸ்ட் தின்னுருக்கியா? உங்கம்மா தினம் நீ ஸ்கூலிலிருந்து வரும்போது சூடான டிபனோட காத்திருப்பான்னு நீ சொல்லியே? அப்படி நீயும் காத்திருன்னு நான் சொன்னேனா? அப்படிக் காத்திருந்தால் அது எவ்வளவு மனசுக்குச் சந்தோஷமா இருக்கும்? (நானே பால் காய்ச்சி, காப்பி போட்டு நானும் சாப்பிட்டுத் தம்பிக்கும் கொடுத்து) உன் டிபன் பாக்ஸை நீயே அலம்பி, நீயே சாதம் பிசைஞ்சு எடுத்துண்டு போயிருக்கியா? பின்னிவிடக் கஷ்டம்னு உங்கம்மா உன் தலையை 'யு கட்' பண்ணலியே! வெள்ளிக்கிழமைதோறும் எண்ணெய் தேய்ச்சு விடுவானே உங்கம்மா. தினம் தலைக்கு எண்ணெய் கூட நானேதான் தடவிக்கிறேன்.'

'ஏம்பா, என் வயசில் நீ வீட்டைப் பூட்டிச் சாவியைப் பக்கத்து வீட்டிலே கொடுத்து விட்டுக் கராத்தே க்ளாசுக்கோ, மிருதங்கம் க்ளாசுக்கோ போகலியே? தனக்குப் பிடிக்கிறதோ இல்லையோ, பெற்றவர்கள் ஆசைக்காக, விளையாட்டைக் கூட மறந்து ட்ராயிங் க்ளாசுக்குப் போனாயா?'

"எல்லாம் எங்க ஆசைக்காகச் செய்கிறீர்கள். நாங்களும் கூடுமான வரை ஆர்வத்தோட ஒத்துழைக்கிறோம். இடையிலே ஏதாவது லாப்ஸ் இருந்தால் அதற்கு இப்படிக் கத்தணுமா? ஏம்மா, ஏம்பா, எங்க லைஃப்லே நீங்க தருகிற வசதிகளாலே உண்டாகிற ப்ளஸ் பாயிண்டை மட்டும் பார்க்கத் தெரியுது உங்களுக்கு. நாங்கள் செய்கிற தியாகங்கள் கண்ணிலே தெரியலையா? நீங்க ஆபீஸுக்குப் போகணும்னு நாங்க சீக்கிரம் எழுந்து எங்க வேலைகளை நாங்களே முடிச்சுண்டு நீங்க சுமக்கிற பொறுப்புக்களிலே பாதியைச் சுமக்கிறோமே, அது தெரியலையா? எத்தனை நீங்க வாங்கிக் கொடுத்தால் என்ன? வயசுக்கு மீறிய பொறுப்பைச் சுமந்துண்டு இருக்கோமே? நாங்க குழந்தைகளா என்னிக்குமே இருந்திருக்கோமா?"



இருவர் மனத்திலும் அலைமோதிய எண்ணங்கள் பொங்கிவரத் தத்தளித்தன. ஆனால் கூடாது. பேசக் கூடாது. பொதுவாக இவர்களின் புத்திசாலித்தனத்தைப் புகழ்ந்து பேசும் பெற்றோர், அவர்களுக்கு எதிராக நியாயமாக ஏதாவது சொன்னாலும், "அதிகப்பிரசங்கி மாதிரி பேசாதே" என்று கத்துவார்கள். அதனால் ரவியும், ரம்யாவும் வாயைத் திறக்கவில்லை. எரிகிற வீட்டில் எண்ணெயை ஊற்றுவானேன்? இருவரும் மௌனமாக அடிபட்ட பாவனையுடன் அம்மாவையும் அப்பாவையும் பார்த்துக்கொண்டிருந்தனர்.

நீ உயிருடன் இருப்பதாகவே கருதுவேன்!



1908 ஆம் ஆண்டு வால்க்ஸ்ரஸ்ட் சிறையில் காந்தியடிகள் இருக்கும்போது அன்னை கஸ்தூரிபாய் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த செய்தி கேட்டு சிறையிலிருந்து கொண்டே அன்னைக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினார்...

பேரன்புள்ள கஸ்தூரி,

உன்னுடைய நோயைப் பற்றி ஸ்ரீவெஸ்ட் அனுப்பிய தந்தி எனக்குக் கிடைத்தது. அச் செய்தி என் இதயத்தைப் பிளக்கின்றது. இதைக் கேட்டு நான் மிகவும் வருந்துகிறேன். என்றாலும் அங்கு வந்து உனக்குப் பணிவிடை செய்யும் நிலையில் நானில்லை. சத்தியாகிரகப் போராட்டத்திற்காக நான் எனக்குச் சொந்தமான எல்லாவற்றையும் அர்ப்பணம் செய்துள்ளேன். நான் அங்கு வருவதென்ற பேச்சிற்கே இடமில்லை. நான் அபராதத்தைச் செலுத்தினால் சிறையிலிருந்து விடுதலை பெற்று அங்கு வர முடியும். ஆனால் நான் அபராதம் செலுத்தக் கூடாது.

நீ தைரியத்துடன் இருந்து, அவசியமான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவையும் அருந்தினால் நோய் தீர்ந்து குணமடைவாய். அவ்விதமின்றி என்னுடைய துரதிர்ஷ்டம் காரணமாக நீ காலமானால், நான் உயிருடன் இருக்கும் போது என்னை விட்டுப் பிரிந்திருக்கையில் நீ மரணம் அடைவதில் தவறு எதுவும் இல்லை என்றே நான் கூறுவேன். நான் உன்னை உள்ளன்புடன் நேசிப்பதால், நீ இறந்து விட்டால் கூட என்னைப் பொறுத்தவரையில் நீ உயிருடன் இருப்பதாகவே கருதுவேன்.

உன்னுடைய ஆன்மா இறப்பற்றது. நான் உன்னிடம் அடிக்கடி கூறியதையே திரும்பவும் கூறுகிறேன். அதாவது, இப்போது ஏற்பட்டுள்ள நோய்க்கு நீ பலியாகி விட்டால் நான் மீண்டும் விவாகம் செய்து கொள்ள மாட்டேன் என்று உனக்கு உறுதி கூறுகிறேன். கடவுளிடம் அன்பு வைத்து நீ அமைதியாகக் கடைசி மூச்சை விடலாம் என்று உனக்கு நான் அடிக்கடி கூறி வந்திருக்கிறேன். நீ இறந்தால், உன்னுடைய மரணம் கூட சத்தியாகிரக இலட்சியத்திற்கு ஒரு தியாகமாகவே இருக்கும். எனது போராட்டம் வெறும் அரசியல் போராட்டம் மாத்திரமல்ல. அது மத சம்பந்தமான போராட்டமே. எனவே அது முற்றிலும் தூய்மையான ஒரு போராட்டமாகும். அதனால் ஒருவர் இறந்தாலும் சரி, வாழ்ந்தாலும் சரி, அது ஒரு பெரிய காரியம் அல்ல. என்னைப் போலவே நீயும் நினைப்பாய். என்றும், துக்கமடைய மாட்டாய் என்றும் நான் நம்புகிறேன். எதிர்பார்க்கிறேன். உன்னிடமிருந்து நான் கோருவது இது தான்.

"தலைவர்களுக்குக் காந்திஜியின் கடிதங்கள்" என்ற நூலிலிருந்து: குமரி ஆர். கவிதா.

கென்ஸ்

பேன்.ஈறு நாசினி

பள்ளி செல்லும் சிறுமிகளுக்கு மிகவும் உகந்தது பாதுகாப்பானது



பயமின்றி உபயோகிக்கலாம். கென்ஸ் உபயோகிப்பதினால் தலைமுடி உதிராது. சருமத்தை பாதிக்காது. பேன்களை முற்றும் கொல்லவும், ஈறுகளை அழிக்கவும் இரு தனி மருந்துகள் கலந்தது. சுத்தமான நறுமணம் கமழும் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. எளிதில் உபயோகிக்கலாம். சக்தி வாய்ந்தது. பாதுகாப்பானது.

கேசத்திற்கு தேவையான அளவு எடுத்து தலையிலும், மயிர்கால்களிலும் நன்கு தடவவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து தலையை நன்கு அலசிக் குளிக்கவும்.

PHARM PRODUCTS

தஞ்சாவூர் — 613 007

EXELADS/PP 582A/90

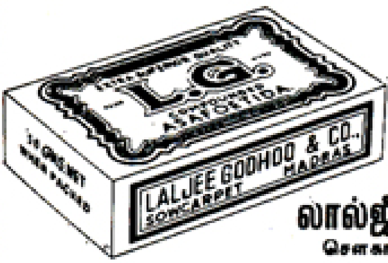


பல்லாயிரக் கணக்கான இல்லத்தரசிகளின் நம்பிக்கைக்குரியது!

எல்.ஜி

கூட்டுப் பெருங்காயம்

RAE-2111



போலி சரக்குகள் உள்ளன ஜாக்கிரதை!



லால்ஜீ கோது & கம்பெனி

சௌகார்பேட்டை, சென்னை-600 079.



மனைவியின் தேவை-

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்கென்று வாழ்க்கையில் ஒரு பெண்ணைத் தேடும் போது தனக்காக ஒரு மனைவியை மட்டுமல்ல கூடவே ஒரு தாயையும் தேடுகிறான். இதுதான் உண்மை என்றாலும் வெளிப் படையாக இது தெரிவதில்லை. பலராலும் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. ஒவ்வோர் ஆணின் ஆழ்மனத்திலும் இந்த மாறுபட்ட தேவை இருக்கிறது.

மிகச் சுருக்கமாகச் சொன்னால் தாம்பத்தியத்திற்கு மாத்திரமே பெண்ணை மனைவியாகப் பார்க்கிறானே தவிர, மற்ற நேரங்களில் எல்லாம் தாயின் குணத்தையே, தாயின் நடத்தையையே ஒவ்வோர் ஆணும் தன் மனைவியிடம் எதிர்பார்க்கிறான் என்பதே உண்மை. அவனுக்குத் தேவை மனைவியின் காதலுடன் தாயின் பாதுகாக்கும் தன்மையும்தான்.

'அதிகமாக வெளியே தெரியாத, அல்லது வெளியே காட்டிக் கொள்ள விரும்பாத இந்த ஆண்களுடைய அடிமனத் தேவையைப் பெண்கள் புரிந்து கொண்டால் தங்களுடைய கணவனை வசப்படுத்த முடியும். அவன் இன்னொரு பெண்ணைத் தேடுவதோ, மனம் வெறுத்துப் போதைப் பொருட்களை நாடுவதோ, மதுவுக்கு அடிமையாவதோ எல்லாம் ஒரு வகையில் பார்த்தால் மனைவியிடம் அவன் எதிர்பார்த்த தாயின் பரிவு, அரவணைப்பு போன்றவை கிடைக்காததே என்று கூடச் சொல்லலாம்.

இத்தகைய 'எதிர்பார்ப்புக்களை' மனைவியிடம் கேட்டுப் பெறுவது அவனுக்குக் கௌரவக் குறைச்சல். வெட்கம் அவனைத் தடுக்கும்.

சற்று விளக்கமாகப் பார்ப்போமா?

1. ஏங்கும் மனம்:

ஆண்கள் வெளிப்பார்வையில் பெண்களைக் காட்டிலும் உடல் பலத்தில் கூடியவர்களாகத் தோற்றமளிப்பது, மன பலத்திலும் அவ்வாறே இருக்கலாம் என்ற தவறான கருத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

அவனது மனம் மிகவும் பலவீனமானது. தொட்டால் சுருங்கி இலைகளைப் போன்றது. மிகவும் சுலபமாகக் காயப்பட்டு விடும். அப்படிக் காயப்பட்டு விடும் போதெல்லாம் அவன் தேடுவது தாயின் பரிவைத்தான்.

2. தாயின் சிறப்பு:

மற்ற உறவுகளைக் காட்டிலும் தாயிடம் ஒருவனுக்குத் தனி ஈடுபாடு, பாசம், மதிப்பு, நம்பிக்கை ஏற்படக் காரணம் என்ன?

முக்கிய காரணம் அவனை வயிற்றில் பத்து மாதம் சுமந்தவள் அவள். அவள் —

அவனது பசியை அறிந்து பாலூட்டியவள்.

அவன் பயந்து அலறிய போதெல்லாம் 'நான் உன்னுடன் இருக்கிறேன், பயப்படாதே' என்று அபயம் தந்தவள்.

அவன் சிரித்தால் அவளும் சிரிப்பாள்.

அவன் அழுதால் அவளும் மனம் நொந்து போவாள்.

அவனுடைய தோற்றத்தில், வளர்ச்சியில் பெருமிதம் கொள்பவள்.

அவனுக்காகத், தனக்கு ஏற்படும் சில அசௌகரியங்களைப் பொறுத்துக் கொள்வாள்.

அவன் அவளிடம் கோபப்பட்டாலும், அதற்காக அவனிடம் முகம் கொடுத்துப் பேசாமல் இருக்காதவள். வலிய வந்து அவனது கோபத்தைத் தணிக்கப் பார்ப்பவள்.

அவன் செய்வது தவறு என்று தெரிந்து கண்டித்தாலும், அதற்காக அவனை வெறுக்காதவள். அவள் அவனிடம் வெறுப்பது அவனுடைய குறைகளைத்தானே தவிர, அவனையே அல்ல. அவன் வேறு, அவனுடைய குறைகள் வேறு என்று பல சந்தர்ப்பங்களில் வித்தியாசப்படுத்திப் பார்ப்பவள்.

யாராவது அவனைக் குறைவாகப் பேசினால் பொறுக்காதவள். மற்றவர்கள் அவனைப் பற்றிச் சொல்லியது தவறு என்று அவனுக்காக வாதாடுபவள் அவள்.

அவனைப் பற்றி யார் என்ன சொன்னாலும்; அவன் எத்தகைய தவறான காரியங்களைத்தான் செய்திருந்தாலும் கூட 'அவன் எனது மகன்' என்று சொல்லிக் கொள்ளத் தயங்காதவள். அப்படிச் சொல்வதின் மூலம் எத்தகைய சந்தர்ப்பத்திலும் அவன் ஓர் அனாதை அல்ல என்ற நம்பிக்கையை அவனுக்குக் கொடுப்பவள்.

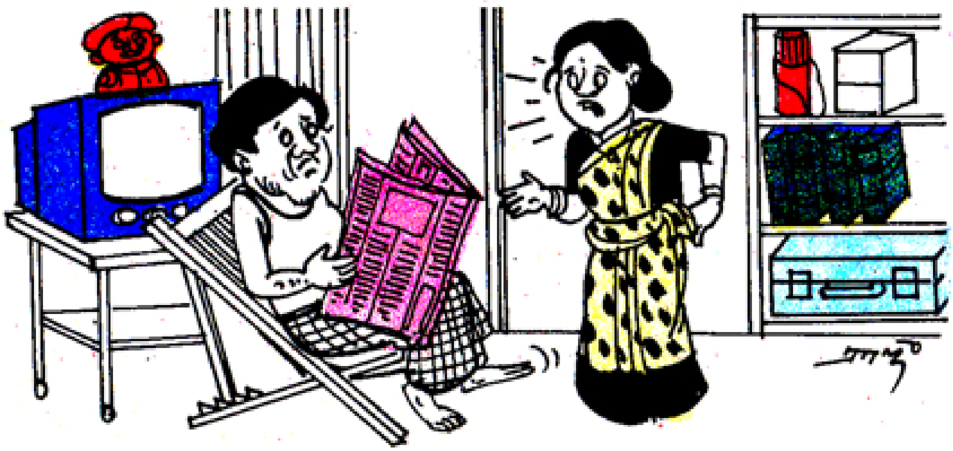
வாழ்க்கையில் வசதிகளை விட சந்தோஷம் முக்கியமானது என்று உணர்த்துபவள்.

இத்தகைய சூழ்நிலையில் வளர்ந்து வந்த அவன், திருமணமான பின்பு மனைவியிடமும் அதே குணங்களை எதிர்பார்க்கிறான். பல முரண்பாடுகளைச் சந்திக்கும் போது, பிரச்னைகள் உருவாகின்றன.

உருவில் ஒரு தாய்!

3. பிரச்னைகள் பலவிதம்:

பிரபாகரன் ஆபீசுக்காக உண்மையாக உழைப்பவர். கை சுத்தமானவர். அவர் ஒரு ப்ரமோஷனுக்காகப் போன போது அந்தப் ப்ரமோஷன் அவருக்குக் கிடைக்கவில்லை. மிகவும் மனம் வருத்தப்பட்டு அவருடைய மனைவியிடம் அதைப் பற்றிச் சொல்லிய போது, "உங்களுக்குச் சாமர்த்தியம் பத்தாது... உங்களைத்தான் எனக்குத் தெரியுமே!" என்ற பரிகாசமே பதிலாகக் கிடைத்தது. மிகவும் குன்றிப் போனார் அவர். அவர் அந்தச் சமயத்தில் தம் மனைவியிடம் எதிர்பார்த்தது — ஆறுதலைத்



தரும் தாயின் வார்த்தைகள். அது அவருக்குக் கிடைக்கவில்லை.

ப்ரியாவுக்கும் மனோவுக்கும் ஒரு வாரமாகப் பேச்சு வார்த்தை கிடையாது. அவன் தான் முதலில் பேசட்டுமே என்று அவள் இருக்க, அவள்தான் பேசட்டுமே என்று அவன் இருக்க, வீட்டில் மௌனம். சண்டை போட்டுக் கொண்டாலும் வலுக்கட்டாயமாக வந்து பேசும் தாயின் சுபாவம் அவளிடம் இல்லையே என்று குறைபட்டுக் கொள்கிறான்...

"அவங்க கார் வாங்கிட்டாங்க... அடுத்த வீட்டிலே கலர் டி. வி. வாங்கிட்டாங்க... இந்தப் பக்கத்து வீட்டிலே வி.ஸி.ஆர். வாங்கிட்டாங்க... நீங்க ஒண்ணுத்துக்கும் லாயக்கு இல்லே" என்று சதா தனது பொருளாதாரப் பற்றாக்குறை நிலையை இடித்துச் சொல்லும் மனைவியை, "உள்ளது கொண்டு திருப்தியோடு இருக்க பாருப்பா" என்று புத்திமதி சொல்லும் தாயுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் கணவர்கள் பலரும் உண்டு.

ஏதோ ஓர் ஆத்திரத்தில் சற்று அதிகமாகப் பேசி விட்ட தனது சகோதரியின் உறவை, வெட்டிவிட நினைக்கும் தன் மனைவியை நினைத்து வருத்தப்படுகிறான் சரவணன். அவள் பேசியது சற்று அதிகம்தான். இருந்தாலும் அதையே காரணமாக வைத்துக் கொண்டு உறவையே வெட்டிவிட நினைக்கும் மனைவியைத் தன் தாயின் மனப்பான்மையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறான். "போனால் போகட்டும், பரவாயில்லை. விடுங்கள்... பேசியது யார்? உங்களுடைய சகோதரிதானே?" என்றவார்த்தைகள்தான் அவனுக்கு அந்த நேரத்தில் ஆறுதலை மனநிறைவைத் தந்திருக்கும்.

இப்படிப்பட்ட சம்பவங்கள், எதிர்பார்ப்புகள் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் உண்டு. சினிமாக்களில் ஒருவரே இரண்டு பாத்திரங்களைச் செய்வது போல, மனைவி என்பவள் பல சந்தர்ப்பங்களில் தாயின் ஸ்தானத்தையும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டால் வாழ்க்கையில் பல பிரச்னைகளைத் தவிர்க்கலாம். கணவன் விரும்பும் — மதிக்கும் — மனைவியாக இருக்க உங்களால் முடியும்.

— கமலநாதன்.

PRESENT YOUR CHILD WITH

GOKULAM

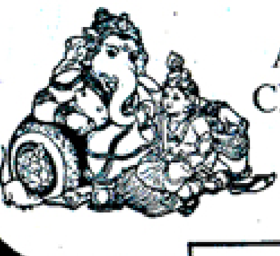
THIS CHRISTMAS

DECEMBER '90

THE LITTLE FIR TREE
a Christmas story

LOKI THE GREAT
a picture story in colour

PLUS STORIES, POEMS, THINGS TO MAKE AND DO, PUZZLES, JOKES.... AND MORE!



A PRESENT FOR YOUR CHILD ALL YEAR ROUND

GOKULAM

96 Pages for Just Rs. 3/-

Gokulam, Guindy, Madras - 600 032



அதுதான் டுடே. இந்தியாவில் இதுபோன்ற ஒன்று கிடைக்கும் விஷயம் எனக்கு தெரியவே தெரியாது. இது ஆற்றல் மிக்கது. அந்தரங்கமான ஒன்று.

மிகச் சிறிய, முட்டை வடிவ வில்லையாகிய இதை பாதுகாப்பு தேவைப்படும் பத்து நிமிடங்களுக்கு முன்பாக உடலில் பொருத்திக் கொண்டால் போதும். அதுவும் அந்தரங்கமாகவும் மிக எளிதாகவும் பொருத்திக் கொள்ளலாம். இன்று கிடைக்கும் கருத்தடை சாதனங்களில் அனைத்தோடும் ஒப்பிடுகையில் இதன் ஆற்றல் ஒரு மணிநேரம் வரை நீடிக்கிறது என்பது ஏறக்குறைய 99-க்கும் அதிகமானவர்களால் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

அறியாமை எனும் இருளில் இருந்தால், எவ்வாறு சரியான கருத்தடை சாதனத்தை உங்களால் தேர்ந்தெடுக்க முடியும்?

என் சிநேகிதிகளுக்கு எப்போதுமே என்னைக்கண்டால் கேலிதான். டுடே சம்பந்தமாக என் உற்சாகத்தை கண்கூடாக காணமுடிகிறது என கூறுவார்கள். ஆகையால் கள்ளங்கபடமில்லா எந்தப் பெண்ணோடு நான் பேசிக் கொண்டிருந்தாலும் போதும், அவர்கள் உற்சாகம் கரைபுரளும்.

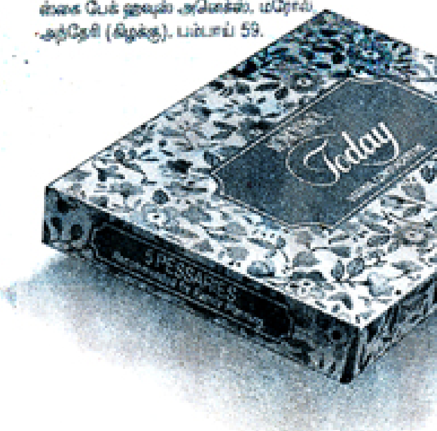
நான் இதுபற்றி சிறிதும் கவலைபடமாட்டேன். சூதுவாதில்லாத இளம் பெண்களுக்கு கருத்தடை சாதனம் பற்றிய அறிவையும், நம்பிக்கையையும் புகட்டி என் சொந்த அனுபவத்தையும் அவர்களோடு பகிர்ந்து கொண்டு அதனால் அவர்கள் பெறும் முகமலர்ச்சிதான் என் குறிக்கோள்.

அநேக பெண்மணிகள், சரியான கருத்தடை முறையைத் தேடிப்போய் கடைசியில் பழைய முறைகளையே கடைப்பிடிக்கின்றனர். நான் யாரையும் குறை கூற வில்லை. நேரடியாக விஷயத்திற்கு வருகிறேன். ஒரே நாளில் என் வாழ்விலே பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திய ஒன்றைப் பற்றி கூறப்போகிறேன்.

மேலும் எந்த பின் விளைவுகளும் ஏற்படுத்தாது. டுடே என்னுள் ஏற்படுத்திய ஒரே விளைவு, என் முக மலர்ச்சியை மீட்டுத் தந்ததுடன் கண்டோரிடமெல்லாம் அதன் புகழ் பாடச் செய்ததும் தான். டுடே

டுடே பெண்களின் அந்தரங்கக் கருத்தடை சாதனம்.

'டுடே' பற்றிய இலவச கைப்புத்தகம் பெற இம் முகவரிக்கு எழுதவும்: டீனிஸ் கெமிக்கல்ஸ் அண்ட் ஃபார்மஸியூட்டிகல்ஸ் இந்தியா லிட். லீவை பேக் ஹவுஸ் அனெக்ஸ், மரோல், அந்தேரி (கிழக்கு), பம்பாய் 59.





அவனுக்குத் தேவை
ஜோரான ருசி...

அம்மாவுக்கோ
போஷாக்கில்தான் குறி...

இருவரும் விரும்புவது

புதிய கேம்ப்கோ
வின்னர்

இது ஜோரான
ருசியுள்ள சாக்கலேட்
பானம். மற்ற பானங்களைவிட
மும்மடங்கு அதிகமாக வின்னரில்
உள்ள சாக்கலேட் சுவை
குழந்தைகளுக்குக்
குதூகலம் மூட்டுகிறது.

ருசி மட்டுமா? சக்தி தரும் குளுகோஸ்
சத்தும் நிறைந்தது வின்னர்.
எனவேதான் பிள்ளைகளோடு
அன்னையரும் வின்னரையே
விரும்பித் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்.

குழந்தைகளின் முழுமையான
வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியமான
வைட்டமின்களும் மினரல்களும் நிறைந்த
வின்னர் சூடான மற்றும் குளிர்ச்சியான
பாலில் மிக எளிதாகக்கரைகிறது.

கேம்ப்கோ
வின்னரையே தேர்ந்தெடுங்கள்.
அது ருசியில் 'வின்னர்',
போஷாக்கிலும் 'வின்னர்'.



கேம்பகோ
லிமிடெட் மங்களூர்

Campco Chocolates · Milk · White · Fruit · TURBO · Eclairs · Nougat · Playtime · Ruffles · TOFFEE · Campco Beverages · WINNER · COCOA

R K SWAMY/CL/8343

புக் ஷெல்ஃப்

ராசிபலன் — 1991

புலியூர் பாலு பன்னிரண்டு ராசிகளுக்கும் எழுதியது.

விலை ரூ. 5.75

1991 — ராசிபலன்

முருகு இராசேந்திரன் எழுதியது (பன்னிரண்டு ராசிகளுக்கும்)

விலை ரூ. 4.00

(இரண்டும் — பாரதி பதிப்பகம், 108, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

1991 — ராசிபலன்

திருமதி சி. எம். ஹனீர் எழுதியது (பன்னிரண்டு ராசிகளுக்கும்)

விலை ரூ. 2.75

(கீதா பிரசுரம் பிரஸ், 22, மங்கேஷ் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

மிகக் குறைந்த முதலீட்டில் நூற்றுக்கணக்கான சிறுதொழில்களும் செய்யும் முறைகளும்

தொகுப்பு: பேராசிரியர் நடராசன்.

விலை ரூ. 13.00

(செந்தில் பதிப்பகம், 10, பொன்னுசாமி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

ஸ்ரீ அஷ்டலக்ஷ்மி ஸ்தோத்திர மாலை

அஷ்டலக்ஷ்மி வரலாறு, வழிபடும் முறைகளுடன் ஸ்தோத்திரங்கள். தொகுப்பு: அம்மன் சத்தியநாதன்.

விலை ரூ. 4.00

(அம்மன் பதிப்பகம், 9, கங்கையம்மன் கோயில் சந்து, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

திருவேங்கடவன் திருப்பாமாலை

வேங்கடவனின் அவதாரம், பெருமைகளைக் கூறுகிறது. பதிப்பாசிரியர் வே. இரா. மாதவன்.

விலை ரூ. 6.00

(பாவை வெளியீட்டகம், சி — 1, குடியிருப்பு வளாகம், தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகம், தஞ்சாவூர் — 613 005.)

ஜாதக ஜோடி ஆதிபத்தியங்கள் ஜாதகரை இயக்குவது இப்படித்தானே?

விலை ரூ. 14.00

உங்கள் நோய்களுக்கு உங்கள் ஜாதகமே காரணமா?

விலை ரூ. 19.00

திருமணப் பொருத்தமும் இனிப்பான வாழ்க்கையும்

விலை ரூ. 19.00

ஜோதிடக் கலையில் ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கான புத்தகங்கள். ஆசிரியர் ஜெ. ஏ. ஆர். மிராண்டா.

(இஸபெல்லா பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிட், 12, 9 வது குறுக்குத் தெரு, சாஸ்திரி நகர், அடையாறு, சென்னை — 20.)

குடும்ப நல ஆலோசனைச் செயல்பாட்டுக் குழு

சமீபத்தில் எங்களின் கூட்டம் நெய்வேலி யில் நடைபெற்றது. தியான முறை மூலம் பெண்களின் அன்றாட டென்ஷனைக் குறைத்துக் கொள்வது, நல்ல தோற்றத்தின் மூலம் தன்னம்பிக்கையைப் பெறுவது. குடும்ப உறவுகளை மேம்படுத்துவது பற்றி நெய்வேலி மாதர் சங்கத்தில் பேசினோம். ஆலோசனைக் குழுவின் கிளை இங்கே திறந் தால் நன்றாக இருக்கும் என அதன் தலைவி திருமதி நீரஜா அச்சுதராவும், முன்னாள் தலைவி, திருமதி மீனா மணியும் கேட்டுக் கொண்டார்கள். விரைவில் ஆவன செய்வ தாகக் கூறினோம்.

'தற்கொலையைத் தவிர வேறு வழியில்லை' என்று தென்காசியிலிருந்து வந்தது ஒரு குடும்பம். உட்கார்த்தி வைத்து ஆசுவாசப் படுத்தி விசாரித்த போது வழி தென்பட்டது. இறந்து போன கணவரின் பென்ஷன் குழந் தைகளுக்குப் பெற வாய்ப்புண்டு என அறிந்து புனா அனுப்பினோம். சம்பந்தப் பட்ட ராணுவ அலுவலகம் குழந்தைகளின் வருங்காலப் பிரச்னையை ஏற்றுக் கொண் டுள்ளது. அந்தத் தாயின் தெளிந்த முகத்தைப் பார்த்த போது மிகவும் சந்தோஷ மாக இருந்தது.

எங்கள் பணி தொடர்கிறது......

சந்தோசப்பாட்டு

உழைப்பால் உயர்ந்த வி. ஜி. பி. சகோ தரர்களில் வி. ஜி. சந்தோஷத்தின் உழைப் பினையும், உயர்வையும் கூறுபவர் சுப்பு ஆறுமுகம்.

விலை ரூ. 50.00

(தேன் மழைப் பதிப்பகம், 34, கொத்த வால் தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை – 16.)

ஊரெங்கும் மனிதர்கள்

பா. இராமமூர்த்தி எழுதும் சுவையான நிகழ்ச்சிகளின் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 20.00

(இலகும்வெளியீடுகள், 5–ஏ, வெங்கடேச சௌத்ரி ரோடு, தாம்பரம், சென்னை –45.)

ஆரோக்ய வாழ்விற்கு உணவே மருந்து

சாப்பிடும் முறை, யோகாசனம் எனப் பல விஷயங்களைப் பற்றிக் கூறுகிறார் எஸ். ஜனார்த்தனன்.

விலை ரூ. 14.00

(அம்மன் பதிப்பகம், 212, ராயப்பேட்டை ஹைரோடு, சென்னை – 14.)

சிந்தனைக்கு விருந்தாகும் மணியான செய்திகள்

துணுக்குகளாகப் பல்வேறு துறைகளைப்

"வீட்டிலிருந்த சம்பாதிக்கலாமே என முன்பு மங்கையர் மலரில் வந்ததே! அதே



போல, கலகலப்பாகப் பழகி நிறைய பேரைத்தெரிந்து வைத்திருக்கும்பெண்களுக் கும் ஒரு நல்ல வாய்ப்பு இருக்கிறது" என்கி றார் லலிதா கோபாலன்.

"எல். பி. பப்ளிஷர்ஸ் & டிஸ்ட்ரிபியூட் டர்ஸ் வெளிநாட்டிலிருந்து புத்தகங்களை வெளியிடுகிறார்கள். சிறு குழந்தையில் இருந்து பத்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைக ளுக்கு, தாய்மார்களுக்கு எனப் பல்வேறு தலைப்புக்களில்நிறையபடங்களுடன், அதிக விஷயச் செறிவுடன் புத்தகங்கள் உள்ளன. இவற்றை விற்பதற்காகப் பெண்களை புக் அட்வைசர்களாக நியமிக்கிறார்கள். இவற்றை விற்பதன் மூலம் ஆயிரக்கணக் கில் சம்பாதிப்பதற்கான வாய்ப்பு உள் ளது" என்கிறார் இவர். இதன் அலுவலகம் 112, நுங்கம்பாக்கம் ஹைரோடு, சென்னை—34 இல் உள்ளது.

பற்றிய செய்திகள். தொகுத்தவர்: ஸ்ரீராம்.

விலை ரூ. 14.00

தாய்மைப் பேறும் குழந்தைகள் வளர்ப்பும்

கருத்தரித்தல் முதல் குழந்தை வளர்ப்பு வரை கூறுபவர் பி. சி. கணேசன்.

விலை ரூ. 15.00

தமிழர் பண்டிகைகள்

விநாயக சதுர்த்தி முதல் பல பண்டிகைகளையும் வழிபடும் முறைகளையும் கூறுபவர் பாணன்.

விலை ரூ. 15.00

தாக்கும் நோய்களைத் தவிர்த்திடு தம்பி

குழந்தைகளுக்குக் கூறுபவர் டாக்டர் கு. கணேசன்.

விலை ரூ. 14.00

பயன் தரும் அறிவியல்

கருப்பை, சுடச் சுடச் சாப்பிடல், கண்ணீர் போன்றவற்றைப் பற்றிக் கூறுகிறார் கே. என். ராமசந்திரன்.

விலை ரூ. 18.00

(ஐந்து புத்தகங்களும் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

உங்கள் நட்சத்திரப்படி அதிர்ஷ்டம் தரும் மனைகளும் வீடுகளும்

விலை ரூ. 18.00

விளையாட்டு உடைகளைத் தைப்பது எப்படி?

விலை ரூ. 8.00

உங்கள் பணத்தைப் பங்கு முதலீடுகள் மூலம் பன்மடங்கு ஆக்குவது எப்படி?

விலை ரூ. 10.00

நீங்களே டெலிவிஷன் ஆன்டெனாக்களை நிறுவுவதும் பழுது பார்ப்பதும் எப்படி?

விலை ரூ. 15.00

(நான்கு புத்தகங்களும் — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

கல்கி

00 டிசம்பர் 2 இதழில்...
தேனிலவும் அதன் பின்பும்

— ஒவ்வோர் ஆணும் பெண்ணும் படித்துப் பயன்பெற Marriage Counsellor வழங்கும் அனுபவத் தொடர் ஆரம்பம்.

00 "நானும் மக்களோடு சேர்ந்து போராடுகிறேன்..."

— நம்மோடு தொகுதியைச் சுற்றிப் பார்த்துக் குறைகளை விளக்கிய திருவாடானை எம். எல். ஏ.!

00 டிசம்பர் 16 இதழ்
சினிமா சிறப்பிதழ்

— சினிமா உலகம் பற்றிப் பல்வேறு கோணங்களில் அலசும் கட்டுரைகள், பேட்டிகள்......

00 டிசம்பர் 23 இதழ்
இன்னிசைச் சிறப்பிதழ்



'ஷேர் மார்க்கெட்,' 'பங்கு மார்க்கெட்' என்றெல்லாம் சொல்கிறார்களே, இவை என்ன? என்று ஆராயப் போனால் சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள் கிடைத்தன. இதன் மூலமாகக் கூட பெண்கள் வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கலாமே என்கிறார்கள் பங்கு மார்க்கெட்டில் அனுபவம் உள்ள ப்ரியா வெங்கடரமணியும், ஜெய் சங்கரும்.

பங்கு (ஷேர்) என்றால் என்ன?

பெரிய நிறுவனங்கள் தொடங்கும்போது அரசு அனுமதி பெற்று சாதாரண மக்களையும் சிறிய அளவு முதலீடு செய்ய வைக்கிறது. முதலீடு செய்வோர் தங்கள் முதலீட்டின் விகிதத்தில் லாபமும் பெற முடியும். போதும், ஏற்கெனவே இருக்கும் சில பழைய பெயர் பெற்ற நிறுவனங்கள் தங்கள் முதலீடுகளை அதிகரிக்கும்போதும் ஆங்கில தமிழ் தினசரிகளில் விளம்பரங்கள் கொடுக்கப்படும். அப்போது விண்ணப்பங்களை குறிப்பிட்ட கம்பெனிகளிலோ, பங்கு மார்க்கெட் தரகர்களிடமோ பெற்று, குறைந்த பட்சம் 500 முதல் 1000 ரூபாய் வரை முதலீடு செய்யலாம். விண்ணப்பங்கள் அதிகமாகி விட்டால் குறிப்பிட்ட தொழில் நிறுவனம் குலுக்கல் முறையில் பங்குகளை விநியோகம் செய்யும். நமக்கு பங்கு கிடைத்துள்ளதா இல்லையா என்பது மூன்று மாதத்திற்குள் தெரியும். கிடைக்கவில்லையெனில் பணம் காசோலையாக (செக்) திரும்பி வரும்.

கிடைத்த பங்குகளை பங்கு மார்க்கெட்டில் லிஸ்ட் ஆகும்போது அந்தக் கம்பெனியின் மதிப்புக்குத் தகுந்தபடி விலை நிர்ணயம் செய்யப்படும். அன்றைய நிலவரப்படி

பங்கு மார்க்கெட்டில் பெண்களின் பங்கு



தொழிற்சாலைகளில் நாம் போடும் சிறிய அளவு முதலீடே பங்கு (ஷேர்) எனப்படும். கிடைக்கும் லாபமே — பங்குத் தொகையே (டிவிடண்ட்) நமக்குக் கிடைக்கும் வருவாய் ஆகும். பெரிய அளவில் ஆரம்பிக்கப்படும் தொழில்களில் சாதாரண மக்களும் தாராளமாகப் பங்கு கொள்ள முடியும்.

வாங்கிய பங்குகளைத் திரும்ப விற்க முடியுமா?

நம்மிடம் இருக்கும் பங்குகளைப் பங்கு மார்க்கெட்டில் தரகர்கள் மூலம் விற்றுப் பணம் பெற முடியும். மார்க்கெட்டின் அன்றைய நிலவரப்படி பங்குகளின் விலை கூடவோ, குறையவோ செய்யும். பங்குகளை எப்போது வேண்டுமானாலும் விற்கலாம்.

பங்குகளை வாங்குவது எப்படி?

இரண்டு விதங்களில் பங்குகளை வாங்க முடியும். புதிய நிறுவனங்கள் துவங்கப்படும் நாம் நமக்குக் கிடைத்த பங்குகளை விற்றுப் பணம் பெறலாம். விற்க விருப்பமில்லையெனின் ஆண்டின் முடிவில் கம்பெனியின் லாபத்தில் பங்கு பெறுவதுடன் 88—A பிரிவின் கீழ் வருமான வரியிலிருந்து விலக்கும் பெறலாம்.

பங்கு (வெளி) மார்க்கெட்டில் பங்குகளை வாங்குவது இரண்டாவது விதம். பங்குகளின் நிர்ணயிக்கப்பட்ட விலைகள் நாட்டின் பொருளாதார நிலை, குறிப்பிட்ட கம்பெனியின் செயல்திறன், கம்பெனி தயாரிக்கும் பொருள்களின் தரம் இவைகளினால் பாதிக்கப்படும். பங்கு மார்க்கெட்டில் பங்குகளை வாங்கு முன்பு நாம் முதலீடு செய்யப் போகும் கம்பெனிகளைப் பற்றி நன்கு அறிய வேண்டும். அன்றைய நிலையில் வாங்கிய பின்பு வைத்திருந்து லாபத்தில் பங்கு பெறலாம், அல்லது விலைகள் ஏறும்போது விற்றும் லாபம் பெறலாம்.

ஆறு மாத முடிவிலும், ஆண்டின் முடிவி

வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் — வெளி நாட்டில் சமையல் செய்து சாப்பிட்டுக் கொண்டு படிக்கும் மாணவியருக்குச் சுலப மான வழி.

நல்ல புழுங்கல் அரிசியைத் தண்ணீர் விட்டுக் களைந்து, நன்றாக வெயிலில் காய வைத்து கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ள வும். அதே போல்,

உளுத்தம்பருப்பையும்வறட்டுப்பருப்பாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டோ, கடை களில் அப்பள மாவு என்று கேட்டால் கிடைக் கும் அந்த மாவையோ வாங்கிக் கொள்ள வும். முதல் நாள் அரிசி மாவு 2 கப்புக்கு, ஒரு கப் அல்லது கொஞ்சம் கூடுதலாக உளுத்த மாவையும் தனித்தனியாகத் தளரப் பிசைந்து வைத்து, அரை மணி நேரம் ஊறிய பின் உப்புப் போட்டுக் கரைத்து, மறு நாள் இட்லி செய்ய, மல்லிகைப் பூப்போல் இருக்கும். செய்து பாருங்கள்.

— அனுபமா.

லும் ஒவ்வொரு கம்பெனியின் நிதி நிலைமை தமிழ், ஆங்கில தினசரிகளில் விளம்பரம் செய்யப்படும். கம்பெனி பற்றி நன்றாகத் தெரிந்த பின்பு, அதன் தயாரிப்புகள், விற் பனை, சொத்துக்கள், நிதி நிலைமை இவை களை ஆராய்ந்து, ஆய்ந்து அறிந்த பின்பே முதலீடு செய்ய வேண்டும். கம்பெனிகளின் சென்ற, இந்த ஆகிய இரு வருட லாப நஷ்டக் கணக்குகள் தினசரிகளில் விளம் பரப்படுத்தப்படும். அது மட்டுமல்லாமல் கம்பெனியின் வருங்காலத் திட்டத்தையும் தெரிந்த பின்பே நல்ல கம்பெனிகளாகத் தேர்ந்தெடுத்து முதலீடு செய்ய வேண்டும்.

பெண்கள் தங்களால் முடிந்த அளவு பாதுகாப்பான வகையில், நல்ல கம்பெனி களில் முதலீடு செய்வது நல்லது. வெளி மார்க்கெட்டில் பங்குகளை வாங்கி விற்க வும், கம்பெனிகளிலேயே கிடைக்கப் பெற்ற பங்குகளை விற்கவும் பங்கு மார்க்கெட் தரகர்களின் துணை தேவை. தமிழ் நாட் டைப் பொறுத்தவரை பங்கு மார்க்கெட் (ஸ்டாக் எக்ஸ்சேஞ்ச்) சென்னையில் உள்ளது. அவர்களுடன் தொடர்பு கொண் டால் தரகர்களின் முகவரி கிடைக்கும். நமக்கு அருகிலுள்ள தரகர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். பல ஊர்களில் சிறிய இடைத் தரகர்கள் தாங்கள் ஏஜெண்ட் போல பங்கு மார்க்கெட் தரகர்களிடம் தொடர்பு கொண்டு வாங்கி விற்கும் வேலைகளைச் செய்து அதிக தரகுத் தொகையை சம்பாதித் துக் கொள்ளுகிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர் களிடம் நாம் செல்லும் போது அவர்களின் தரகு விகிதம் பற்றிப் பேசித் தெரிந்து கொண்ட பின்பே வியாபாரம் செய்ய வேண் டும்.

சென்னையிலுள்ள தரகர்களிடம் நேரடி யாகவும்; தபால்மூலமும்தொடர்பு கொள்ள லாம். பினான்ஷியல் எக்ஸ்பிரஸ் எக்னா மிக் டைம்ஸ், பிசினஸ் ஸ்டேண்டர்ட், ஹிந்து போன்ற நாளிதழ்களில் பங்குகளின் தினசரி விலைகளைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ள லாம். வானொலியில் சென்னை — 1 அலை வரிசையிலும் தினமும் மாலை 6.40 மணிக்கு பங்குகளின் விலை விவரம் அறிவிக்கப் படுகிறது. பங்குகளை வைத்துக் கொள்வ தையோ, விற்பதையோ பற்றி நாம் முடிவு செய்ய இவைகள் உதவும்.

பெண்கள் முதலீடுகளை ஆரம்பிக்கும் போது புதிதாக வரும் தொழில் நிறுவனங் களில் சிறிய அளவில் பங்குகள் வாங்கி விற்றுப் பழகி அதில் வரும் லாபத்தில் மேற் கொண்டு வாங்கி விற்று வருவாயைப்



ப்ரியா

பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஆண்டு தோறும் பெரிய கம்பெனிகள் சேர்த்து வைக் கும் லாபப் பங்கை ஒரு அளவு தாண்டியதும் அரசின் விதிமுறைகளின்படி குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் போனஸ் ஷேர்களை (இனா மாகக்) கொடுப்பார்கள். பங்குகளை வைத் திருப்பவர்கள் இப்படி போனஸ் ஷேர்கள் மூலமும் வருவாய் பெறலாம்.

எந்தத் தொழில்— எந்த பருவ காலத்தில் சிறக்கும் என்பதைத் தெரிந்து முதலீடு செய்ய வேண்டும். உதாரணமாக நன்கு மழை பெய்து விவசாயம் பெருகும் நாளில் உரத் தொழிற் சாலைகளின் பங்குகளின் விலை கூடும். கம்பெனிகளின் நிதி நிலைமை, அரசின் போக்கு, பொருளாதாரக் கொள்கை இவைகளையும் பங்குகள் வாங்கு முன்பு மனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

KIWI

கிளீன் பௌல்

அதி சக்தி
அதி வேகம்
அதிசயம்!

புதிய கிவி கிளீன் பௌல் ஒரு உலகப் புகழ் பெற்ற டாய்லெட் கிளீனிங் பவுடர். உங்கள் டாய்லெட்டில் ஒரு துளி பவுடரை தூவுங்கள். இந்த ஒரு துளி பவுடர் நீரில் கலந்து நீல நிறமாக மாறி, திறம்பட வேலை செய்கிறது. இதன் வேகம் உங்களை பிரமிக்க வைக் கிறது. தவிரவும் கிவி கிளீன் பௌல் கட்டித் தட்டாது. எனவே எளி-தாக எந்நேரத்திலும் உபயோகிக்க கூடிய கிவி கிளீன் பௌல் உபயோகி யுங்கள்.



திறனும் வேகமும் மிக்க
டாய்லெட் கிளீனிங் பவுடர்
KIWI தயாரிப்பு

HTA 9144 C

நம் சென்னை பங்கு மார்க்கெட்டின் மேடையிலேயே (ரிங்) பங்குகளை விற்பனை செய்யும் பெண் பிரதிநிதிகளும் உண்டு. கணவன், மனைவி இருவரும் உறுப்பினர்களாகயிருப்பதுவும் உண்டு. சென்னை பங்கு மார்க்கெட் கேஷ் மார்க்கெட் எனப் படும். தரகர்களின் கணக்குகள் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் சரிசெய்யப்படும். ஸ்பெகுலேஷன் இங்கு குறைவு. தரகர்கள் 1¼ முதல் 1½ சதவீதம் தரகாகப் பெறுவர்.

பெண்கள் பங்கு மார்க்கெட்டில் பங்கு பெற்று வீட்டிலிருந்தபடியே தாராளமாக சம்பாதிக்க வழி உண்டு. முன்னெச்சரிக்கையுடன் ஈடுபட்டால் நிச்சயம் வருவாய் பெருகும்.

பங்கு மார்க்கெட்
(கடன் பத்திரங்கள்)

பெண்கள் கடன் பத்திரங்கள் எனப் படும் டிபன்ஜர்ஸ் (Debenjers) களில் முதலீடு செய்யலாம். இவைகளுக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்ட வட்டி அரை ஆண்டின் முடிவில் நிச்சயம் கிடைக்கும். அத்துடன் இப் பத்திரங்கள் மிகவும் பத்திரமானவை. கம்பெனிக்கு ஏதாவது நேர்ந்தாலும் இவைகளில் செய்த முதலீடுகள் நிச்சயம் திரும்பக் கிடைக்கும். இந்த முதலீடுகள் 7 ஆண்டுகள் முதல் 10 ஆண்டுகள் வரை நீடிக்கும். சில வகைக் கடன் பத்திரங்கள் (கம்பெனிகளால் அறிவிக்கப்பட்டிருந்தால்) பங்குகளாகவும் மாற்றக் கூடியவை. செய்த முதலீட்டில் பாதி பங்குகளாகவும், பாதி கடன் பத்திரங்களாகவும் மாற்றக் கூடியவை. கடன் பத்திரங்கள் சாதாரணமாக நாம் வாங்கிய விலையை விடக் குறைவாகவே விற்கும். குறிப்பிட்ட கால முடிவில் கம்பெனியிலேயே இவைகளைக் கொடுத்துப் பணம் பெற முடியும். குறிப்பிட்டதைவிட விலை குறைவாக விற்கும் பங்குகளைப் பெண்கள் வாங்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். அந்தக் குறிப்பிட்ட விலைக்கே வட்டியும் கிடைக்கும். உதாரணமாக 100 ரூபாய் குறிப்பிட்ட கடன் பத்திரம் 90 ரூபாய்க்கு விற்றாலும் அதன் மதிப்பு 100 ரூபாய்தான். அத்துடன் வட்டியும், 100 ரூபாய்க்கே கிடைக்கும். குறிப்பிட்ட கால முடிவில் அதைக் கம்பெனியிலேயே கொடுத்து அதன் நிர்ணயிக்கப்பட்ட விலையையோ (ரூ. 100) அல்லது அதற்கு மேலுமோ (சில சமயம் கொடுக்கப்படும்) பெறலாம்.

— வைதேகி தேசிகன்.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* எம்.எஸ்ஸி., பி.ஜி., டிகிரி பட்டதாரியும், டெல்லியில் ரூ. 2500/- ஊதியத்தில் மத்திய அரசில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள, 24 வயதும், 5 அடி 6 அங்குலம் உயரமுள்ள பர்வட கோத்திர, கார்காத்த வெள்ளாளருக்கு அதே இனத்தில் பட்டதாரியான பணியிலுள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடனும் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1987.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம் தென்கலை, மூல நட்சத்திரம் (தோஷமுள்ள ஜாதகம்) வயது 26, உயரம் 6' 2" மல்ட்டி நேஷனல் கம்பெனியில் வேலை, சம்பளம் ரூ. 2500/- பெறும் மணமகனுக்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான 5' 5" உயரம் உள்ள 19 முதல் 25 வயதுக்குள் மணமகள் இருத்தல் வேண்டும். வடகலையும் சம்மதம். பெண் ஜாதகம் தேவை. பெட்டி எண்: 1988.

* 31 years old Hindu Sowrashtra bridegroom drawing around Rs. 3100/- working as Postgraduate Assistant in Government aided school seeks alliance from employed or educated probably upto Postgraduate level. Contact with horoscope to Box No.1989

* Alliance invited from well educated smart good looking girl of respectable family for Keralite Brahmin boy, 34, Brahacharanam, B.Com A.C.A., practising Chartered Accountant with land properties. Horoscope details to Box No.1990

* தஞ்சை மாவட்டம், சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு சம்பளம் ரூ.1600, உயரம் 5' 2", மாநிறம், எஸ். எஸ். எல். சி., வயது 28, சைவ இனத்தைச் சேர்ந்த எஸ். எஸ். எல். சி., படித்த அழகான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1991.

* யாழ்ப்பாணம், இந்து வேளாளர் (பிள்ளை) வயது 31, அஸ்வினி நட்சத்திரம், படிப்பு பி.ஏ., சென்னையில் பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் ஆபீஸராக பணியாற்றும் மணமகனுக்கு இலங்கை அல்லது இந்திய மணமகள் தேவை. முழு விவரமும் தேவை. பெட்டி எண்: 1992.

* பையன் வயது 29, படிப்பு பி. ஏ., உத்தியோகம் அக்கௌண்ட்ஸ் ஆபீஸர், சம்பளம் ரூ. 4000/-, ஜாதி துளுவ வேளாளர், தெய்வ பக்தியுள்ள பையனுக்கு அழகான மணமகள் தேவை. உத்தியோகம் பார்ப்போர், பி. ஏ. விண்ணப்பிக்கலாம். மற்ற ஜாதிகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஆனால் ஜாதகம் தேவை. பெட்டி எண்: 1993.

* வாதூலம்/மூலம்/தமிழ் வடமான் 33/1100/எஸ். எஸ். எல்.ஸி., தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. அணுகவும். பெட்டி எண்: 1994.

* ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், தஞ்சை மாவட்ட தெலுங்கு பிராமணர். மூலக நாடு, 39 வயது பையன், கும்பகோணத்தில் சமையல் ஏஜெண்ட். சொந்த வீடு. நல்ல சம்பாத்தியம். தாய், தந்தை இல்லை. நடுத்தர குடும்ப ஏழைப் பெண் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1995.

* சைவம் அல்லது அசைவம் முதலியார் அல்லது செங்குந்த முதலியார் மணமகள் தேவை. மணமகன் செங்குந்த முதலியார் சைவம், பி.எஸ்ஸி., டி.ஏ. சி.எஸ். 29/5'8"/2250 + பெர்க்ஸ்: சென்னையில் உத்தியோகம். பெண்ணின் ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எஸ். தட்சிணா மூர்த்தி, 26ஏ/30 ராஜாஜி தெரு, நேரு நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை — 600 044.

* மாநில அரசு கருக்கெழுத்தர், சைவச் செட்டியார்/பி.காம்.,/29/5'7"/2000 மணமகனுக்கு செட்டியார்/பிள்ளை/சைவ முதலியார் இனத்தைச் சார்ந்த அரசு/வங்கி பணியிலிருக்கும் மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1996.

* அகமுடைய முதலியார், வயது 35, மத்திய அரசில் மாதம் ரூ.3,600/- உதவி பொறியாளர், சிவந்த, சிறிது செவ்வாய் தோஷமுள்ள, மனைவி இழந்த இரண்டு புதல்வர்கள் வயது முறையே 8 & 4 உள்ள மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த (குறைந்தது) எஸ். எஸ். எல். ஸி., படித்த வீட்டு வேலைகளில் தேர்ந்த அழகிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1997.

* அகஸ்திய வடமாள், ஐயர் 32/160/1500/பூசம். தமிழக அரசு பணி இளநிலை உதவியாளராக உள்ள பையனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த தமிழக அரசு/மத்திய அரசில் பணி மாற்றுதல் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் முழு விவரம் தேவை. பெட்டி எண்: 1998.

* ஆற்காடு/வேலூர் அகமுடைய முதலியார், டி. எம். ஈ., ஏ. எம். ஐ. ஈ., (எம்.பி.ஏ) படித்த அரசு வேலையில் உள்ள வயது 29, உயரம் 178 செ.மீ., வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தினைச் சேர்ந்த அழகான படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1999.

* சௌராஷ்டிரா, சௌன்டன்ய ரிஷி கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், சிவப்பு நிறம், பி.காம்., சென்னையில் மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு, அதே குலத்தைச் சேர்ந்த சென்னையில் வேலை பார்க்கும், குடும்பப்பாங்கான 23 வயதுக்கு உட்பட்ட அழகான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5000.

* Alliance invited from non-Bharadwaja Vadama educated home loving girl below 26 for advocate based in Madras aged 29. Star Punarpoosam. Send horoscope and family details to Box No.5001

* இனம் சாலியர், வயது 28, உயரம் 160 செ.மீ., படிப்பு பி.ஏ., சென்னையில் தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் இன்ஜினியராக பணிபுரியும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகனுக்கு படித்த அழகுள்ள மணமகள் தேவை. தெலுங்கு பேசும் எந்த இனத்தவராயினும் சம்மதம். விவரங்களுக்கு ஜாதகத்

துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 5002.

* பையன் வயது 30, உயரம் 5' 2", மார்கண்டேய கோத்திரம். தெலுங்கு பத்மசாலிய இனம். விசாக நட்சத்திரம். ஜாயின்ட் செக்டார் கம்பெனியில் வேலை. சம்பளம் ரூ.3,200 தனியார் அல்லது அரசு நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் சிகப்பான அழகு, அடக்கம், குணமுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5003.

* இந்து.மாநிறம்.அரசுபணியில் உள்ள ரூ. 2500/33/5'4." நான்கு வருடங்களுக்கு முன்பு வயிற்றில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டு ஆரோக்கிய நிலையில் உள்ள வரனுக்கு மாநிறமான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. விதவையாக இருந்தாலும் சம்மதம். எந்த வகுப்பினரும், ஜாதியும் சம்மதம். குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5004.

* செல்.ஜ.கிறிஸ்துவபிள்ளை/ 27 வயது/165 செ.மீ./ரூ.1500/ ஏ.எம்.ஐ.எம்.ஐ. (ஆட்டோ மொபைல் இன்ஜினியரிங்) படித்த, காவல் துறையில் பணியாற்றும் நல்லொழுக்கம் நிறைந்த அழகான மணமகனுக்கு வேலையிலிருக்கும்/இல்லாத அழகான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5005.

* வன்னியகுல க்ஷத்திரிய வகுப்பைச் சேர்ந்த மாநில அரசின் மின்சாரத் துறையில் சம்பளம் 2000/- கிடைக்கும் நல்ல வேலையில் உள்ள பூராட நட்சத்திரம், தனுசு ராசி (மூன்றாம் பாதம்) கொண்ட 41 வயதுள்ள மணமகனுக்கு பெண் தேவை. எஸ்.சி/எஸ்.டி. தவிர எக்குலமும் வயது 30—35 ற்குள்ளாக சுமாராக படித்த பெண்ணாக இருக்கலாம். வேலை பார்க்கும் பெண்ணாகவும் இருக்கலாம். பெட்டி எண்: 5006.

* கார்காத்த சைவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 27 வயது. 164 செ. மீ. உயரம். எம். காம்., சி ஐ ஐ பி படித்து, தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் சம்பளம் மாதம் ரூ.2700/- மணமகனுக்கு வங்கி இன்சூரன்ஸ்/மத்திய, மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் அழகான குணமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம், மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5007.

* Arcot Mudaliar B.Com., LLB, ACS, 29/173/2500 Assistant Company Secretary Bangalore, seeks fair, educated, unemployed bride below 22 from respectable family of same community. Parents correspond with horoscope to Box No.5008

* Wanted fair, tall, smart, fluent in English, graduate cultured Sengunthar bride 20-23 years. Employed Central/Banking Services for Sengunthar graduate boy 25½ years/5'9"/2500/- Bangalore settled. Box No.5009

* Wanted Brahmin bride employed in Madurai or in a job transferable to Madurai for Palghat Vadama graduate 33 Swathy employed in a Private Company in Madurai. To Box No.5010

* Wanted a Central School teacher of 24 yrs and below for Reddiar boy 27 yrs/170/2500/- working in Indian Air Force. Subsects no bar. Apply with full horoscope and family particulars to Box No.5011

* For Vannia Chettiar groom 31/156 Technician working in Public Sector employee Tamil Nadu requires good looking girl employed/unemployed from the same caste respectable family. Reply with family particulars to Box No.5012

* Alliance invited from smart, fair, employed/unemployed, Chettiar/Naidu girl for a Chettiar boy (widower) 26/171/2800 Central Govt. Reply with/without horoscope and family details to Box No.5013

* Wanted employed girl for 29 years old Vadama, Kousika Gothram boy studied upto SSLC working in Ashok Leyland, earning Rs. 3000/- per month. Register, simple marriage. Subsect no bar. To Box No.5014

* Sengunthar Mudaliar parents of respectable middle class family belonging to Thanjavur Dt., seeks preferably employed Sengunthar bride for DME (AMIE)/30/163/2500 Central Govt. employed at Madras. Reply with bio-data, horoscope & family background to Box No.5015

* Tirunelveli Hindu Saiva Vellala Pillai bride for groom B.Com 27 Rs. 2000/- independant job. Bride's merit only consideration. Reply to Box No.5016

* Suitable alliance is invited from employed Delhi based/transferable to Delhi for 30/157/1950 Central Govt. employed Iyer boy Bharadwaja, Brahacharanam. No dowry. To Box No.5017

* Alliance invited from non-Bharadwaja graduate bride employed in Govt/Bank/LIC only, except Kettai, Moolam and Ayilyam stars, for Brahacharanam Thiruvonam graduate handsome boy 27/172/2600 employed in Bank, Madras. Box No.5018

* Wanted fair beautiful employed/unemployed Telugu Brahmin graduate bride between 24-28 from respectable family for well settled Bharadwaja Mulakanadu computer engineer 33/170 subsects acceptable. Reply with horoscope to Box No.5019

* Alliance invited for Vadhoolam Thenkalai Iyengar boy B.Sc., (AMIE) 33/6'/2000. Planning Engineer, Private Firm, Madras. Own house, seeks employed, graduate/Dip. holder girl. Kalai no bar. Reply to Box No.5020

* Vanniyar, widower 40, with two nursery going female children, graduate Tamil Nadu State Service, Rs. 3500/- own house, propertied. Needs suitable broadminded bride. First preference Vanniyars, highly educated, charming other Hindu communities also will be considered. Reply with full details to Box No.5021

* Alliance for Vadagalai Iyengar boy Central Government employed settled Indore 29/



166/3500 Vadoola Gothram Pusam requires good looking girl preferably working. T. Ananthasayanam II/32 Postal Quarters (DPS) Khatiwala Tank Indore - 452 001

* Brahmin Vadamal slim wheatish handsome boy from respectable family 26/175/4500 having Quarters Bombay Dyeing well settled Bombay seeks beautiful employed (Public Sector preferred) well qualified girl of similar status. Reply with horoscope to J. Ganesan, C5/7/1:4/Sector - 5/CBD/Konkan Bhavan, New Bombay - 400 615.

* Brahmin girl 28, 5 feet fair B.Sc., domestically excellently trained, Sadayam, Haritha Brahacharanam seeks alliance for a well employed boy. Contact : S. Viswanathan, 166/3 IV Avenue, Anna Nagar, Madras - 600 040

* Kousika, Poosam, Vadama, Tamil Iyer boy, 27/174/3000/ DME., Pvt. Concern seeks Govt. employed girl. Apply with horoscope to Box No.5022

* Alliance sought from graduate girls fair, musically talented and domestically trained, upto 27, for Iyer boy 33, B.Com, well employed Brahacharanam, Baradwajam, Uthiram, 5'5". Reply Box No.5023

* **Alliance invited from graduate girls for Saiva Vellala Pillai 28 years, B.Sc., AMIE, Instructor in Polytechnic, Kettai star. Correspond with horoscope and family details to Box No.5024**

* Alliance invited from non-Kousika Iyengar brides for Thengalai graduate boy Poorattadhi 37 years, divorced immediately after marriage. Tamil Nadu Government Service Rs. 2200/- educated girl prefered. To Box No.5025

* அரசு போக்குவரத்துத்துறையில் மாதச் சம்பளம் ரூ.2000 பெறும் மணமகன், மாநிறம், வயது 30, திருவோண நட்சத்திரம். இவருக்கு பிள்ளை இன (அசைவம்) ஆசிரியை (அ) அரசு வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரம் எழுதுக. பெட்டி எண்: 5026.

* இந்து 43/178/5000 அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள விவாகரத்து பெற்ற, முதுகலை பட்டதாரிக்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மென்மையான, அன்பான, பொறுமையான குணம் படைத்த பெண் தேவை. சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளால் பாதிக்கப்பட்ட நல்ல குடும்பப் பெண்கள், விதவை, விவாகரத்து பெற்றவர்களாக இருக்கலாம். விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5027.

* சோழிய வெள்ளாளர் (பிள்ளை — அசைவம்) பி.ஏ., எம்.பி.ஏ., படித்து பெங்களூரில் மத்திய அரசாங்க நிறுவனத்தில் (எக்ஸிகியூடிவ்) வேலை பார்க்கும் நல்ல வசதியுள்ள அழகான. சிவப்பு நிற மணமகனுக்கு (வயது 34/168 செ.மீ./ரூ. 4800/ வசதியுள்ள நல்ல அழகுள்ள டாக்டர் அல்லது பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5028.

* சௌராஷ்டிர குலம், வயது 35, உயரம் 5' 3,'' 4500/-, சீனியர் இஞ்சினியர், தனியார் கம்பெனியில் உள்ள வரனுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த வயது 28/30, உயரம் 5' 2'' நல்ல தோற்றமும் குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5029.

* காச்யப கோத்திரம், அஷ்டசஹஸ்ரம், திருவோணம் நட்சத்திரம், கேரள ஐயர், பி. ஏ., 33/170/1500/-, வேலூரில் சுருக்கெழுத்தாளராகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, படித்து உத்தியோகத்திலுள்ள (மாற்றுத் தருத்த) மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி: கே. கே. ராஜுகோபால், 8/1, ஃபோர்ட் தெரு, சைதாபேட்டை, வேலூர் —632012. வடாற்காடு மாவட்டம்.

* சோழிய வெள்ளாளர் வயது 24, எம். எஸ்ஸி. படித்து மத்திய அரசுப் பணியில் மாதம் ரூ 2200/- பெறும் 5' 6½'' உயரம் உள்ள நல்ல சிவப்பு நிறமுள்ள அழகான பையனுக்கு 22 வயதுக்குக் கீழ் உள்ள நன்கு படித்த சிவப்பான அழகான சோழிய வெள்ளாளர் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5030.

* Wanted qualified employed bride (30-34) for Tamil Iyer, Vadama Bharadwaja widower M.E./42/185/6800 p.m. Has a 7 years son. To Box No.5031

* Sozhia Vellala, fair, good looking, well settled, Thiruvonam, Lecturer, Engineering College, M.Sc., 27/166/4000 seeks fair, good looking graduate girl. Horoscope to Box No.5032

* தமிழ் வடமாள் ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூசம் நட்சத்திரம், சென்னையில் வக்கீல் பணிபுரியும் 40 வயது உள்ள மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம் வரதட்சணை தேவையில்லை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5033.

* மிகவும் நேர்மையும் அன்பும் கொண்ட ஒரு ஸ்தாபனத்தில் பெரிய அந்தஸ்தில் மாதம் ரூ. 15,000/- சம்பளமாகப் பெறும் 15.5.1950 இல் பிறந்தவர். விவாகரத்துப் பெற்றவர். 30—40 வயதுக்குள் அழகும், அன்பும், நேர்மையும் கொண்ட விவாகரத்து பெற்ற அல்லது விதவை பெண்கள் மற்ற பெண்களும் விண்ணப்பிக்கவும். எல்லா வசதிகளும் கொண்டவர். ஜாதி மதம் கவனிக்கப்பட மாட்டாது. பெட்டி எண்: 5034.

* தெலுங்கு நியோகி, பாரத்வாஜ கோத்திரம், ரேவதி, வயது 31, ராம்கோ குரூப் நிறுவனத்தில் ஃபிட்டர் வேலை மற்றும் சொந்த வியாபாரம் மாதம் ரூ. 3000/- வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு வயது 26க்குள் நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. தெலுங்கு நியோகி வகுப்பினர் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5035.



திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/— தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032' என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

* முக்குலத்தோர் மனைவியை இழந்த வயது 33, வெளிநாட்டில் பணிபுரியும் டாக்டருக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை (குழந்தைகள் இல்லை) விவாகரத்தானவர்கள், விதவையும் வெளிநாட்டில் தங்க விருப்பமுடையவர் ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5036.

* வடகலை ஐயங்கார், கௌசிக கோத்திரம், சித்திரை, பி.காம். ஏர்லைன்ஸில் ஸ்டோர்க்காக பம்பாயில் பணிபுரியும் 38/5'11"/ ரூ. 3500/- வரனுக்கு அழகுள்ள ஐயர்/ஐயங்கார் மணமகள் தேவை. (பம்பாயிலேயே) வேலை பார்க்கும் வரனாக இருந்தால் நல்லது. ஜாதகம் முக்கியமில்லை. பெட்டி எண்: 5037.

* Baradwaja Iyengar boy 31/175/2950, fair, employed in General Insurance Corpn. Group Madras seeks preferably employed graduate good looking tall girl. Girls merits only consideration. To Box No.5038

* செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பி. எஸ்ஸி படித்து அரசுப் பணியில் மாதம் ரூ. 1,900/- 170 செ. மீ. உயரம், கருப்பு நிறம், 33 வயதுடைய மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த, படித்து வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஆசிரியைப் பணியிலிருப்பின் விரும்பத்தக்கது. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5039.

* Wanted good looking non-Bharadwaja Iyer girl below 25 for Chartered Accountant practising Kerala 28/172/Bharani. No dowry. Reply with horoscope and particulars to Box No.5040

* Alliance invited for Bracharanam Koundinya Gothram, Bharani, B.Com., employed, Limited Concern (Senior Commercial Executive), salary Rs. 1500/- aged 27 years from educated, employed Iyer girl. Sub-sect no bar. Contact : Mrs. Lalitha Narayanan, 12, Kasiviswanather Koil St., West Mambalam, Madras 33.

* நல்ல வசதியுள்ள கௌசிக வடமாள் புனர்பூசம் வயது 36, சம்பளம் ரூ. 2500/- தனியார் நிறுவனம் சேமிப்பு ஒரு லட்சம், மனைவி குழந்தை ஜீவனாம்சமில்லாமல் விவாகரத்தானவருக்கு. நல்ல தோற்றமுள்ள வேலைக்குப் போகும்/போகாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. இதர பிராமண வகுப்பாராயினும் ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 5041.

* Very well to do Iyer Executive 42/160/7000 propertied divorcee without encumburances needs a beautiful, cultured, homely wife. No formalities, dowry or bars. To Box No 5042

* முதலியார் வகுப்பை சேர்ந்த பார்வையற்ற (பார்த்தால் பார்வையற்றவராக தெரியாது) பட்டதாரி வயது 26, தென்னக ரெயில்வே, சென்னையில் பணிபுரிகிறார். உயரம் 5'3". வாழ்க்கைதுணைக்கு முற்போக்கு குணமுடைய மணமகள் தேவை. சைவமாக (வெஜிடேரியன்) இருந்தால் விரும்பத்தக்கது ஆனால் கட்டாயமில்லை. பெட்டி எண்: 5043.

* Tamil Iyer, Smartha, Sankriti, Pooram, 29/54, PUC, Sr. Computer Operator, well employed, seeks alliance with Bombay/Poona employed girl contact, Brother : V.K. Moorthy, 5/16 R.V. Layout, K.P. (W), Bangalore - 560 020.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பிள்ளை, வயது 29, சுய தொழில் ஒயிட் பேப்பர் சப்ளை, மாதம் ரூ. 2,500 லிருந்து ரூ. 3000 வரை வருமானம் வரும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகனுக்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணப்பெண் தேவை. பிற உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: செவன் ஹில்ஸ் பேப்பர் மார்ட், 35, புது தெரு, மண்ணடி, சென்னை — 600 001.

* Alliance invited from non-Gowthama, fair, tall, commerce graduate with secretarial qualifications girls for executive of Muscat, 33/175 cms, Chithirgi 4th padam, Brahacharanam, sub-sect no bar. Please post horoscope, bio-data to Vasudev, 125, Radhanagar Main Road, Madras - 600 044.

* வேலை ஏர்போர்ட்டில் சவுதி அரேபியாவில், சம்பளம் ரூ. 4 000/- (நான்காயிரம்) வேலை நிரந்தரம், சவுதி கவர்ன்மென்ட், குணமுள்ள நல்ல சிவப்பு நிற அழகுள்ள மணமகள் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். ஜாதி பேதம் (வரதட்சிணை கிடையாது) இல்லை. முகவரி: S. ESAKKIMUTHU, P.O. Box No. 738, HQH Airport, Saudi Arabia.

மணமகன் தேவை

* Suitable match for Garga Gothram Kerala Vadama Iyer girl B.Com., Aswathi, 24 years 167 cms fair and good looking employed in Bank at Bombay. Reply To Box No.4121

* திருவோணம், பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், 22/175 செ.மீ./உயரமுள்ள, எஸ். எஸ். எல். சி. தேர்ச்சி பெற்றுள்ள ஆங்கில தட்டச்சு ஹையர்/மாதிரம்/வீட்டு வேலைகளில் நன்கு பழக்கமுடைய பெண்ணுக்கு மத்திய/மாநில அரசு, அல்லது நல்ல தனியார் வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4122.

* செங்குந்த முதலியார், வயது 26/5.3 எம்.ஏ. பி.எட்., குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனம் அல்லது முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த இன்ஜினியர், கல்லூரி ஆசிரியர், வங்கியில் வேலை.

உயர் அரசாங்க அதிகாரி, வெளி நாட்டில் வேலை புரியும் மணமகன் தேவை. விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4 123.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூரம், வயது 28, எம்.ஏ., படித்த தமிழ் ஐயர் பெண்ணுக்கு, நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4 124.

* வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 23 வயது, 168 செ.மீ., பி.ஏ., ஆங்கிலம் லிட்ரேச்சர், நல்ல நிறம், டெலிபோன் ஆபரேட்டர் டிப்ளமா, ஹிந்தி விஷாரத் படிக்கும், ஒரு சகோதரனையுடைய, வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன்தேவை. பெட்டி எண்: 4 125.

* மூலம் நட்சத்திரம் முதல் பாதம், ஏழில் செவ்வாய், 152 செ.மீ., திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பிள்ளை, பட்டதாரி, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வங்கி அலுவலர்/இஞ்ஜினியர்/அரசு அலுவலர் வரன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 126.

* தொண்டை மண்டல துளுவ வேளாளர் முதலியார் இனத்தைச் சார்ந்த தமிழக மாநில அரசு பணியில் உள்ள அகவை/30 வயது/5'5''/அசைவம்/சிவப்பு நிற டாக்டர் ஒரே பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த அதிகாரி/இஞ்ஜினியர்/பாங்க் ஆபீஸர்/டாக்டர் வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 127.

* எஸ். எஸ். எல். ஸி., விஸ்வாமித்திரர் கோத்திரம், வடமாள், ஆயில்ய நட்சத்திரம் உடைய தனியார் துறையில் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. மனப்பொருத்தமும் உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4 128.

* சைவ வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பு, சதய நட்சத்திரம், கும்ப ராசி, கன்னி லக்னம், எம்.எஸ்ஸி., (பி.எட்.,) படிப்பும் 23 வயதும், 156 செ.மீ., உயரமுள்ள நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனமும் தகுந்த படிப்பும், அரசினர் வேலையுமுடைய தக்க வயது மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அவசியம். பெட்டி எண்: 4 129.

* வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திராடம், 30 வயது, எஸ். எஸ். எல். ஸி., டைப்பிங், டெல்லரிங் தெரிந்தவர், ஷார்ட்ஹேண்ட் லோயர், சராசரி உயரம் சிவந்த நிறம், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இப் பெண்ணுக்கு அரசுப் பணியிலுள்ள 36 வயதிற்குள்ளான வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 4 130.

* வண்ணார் வகுப்பைச் சார்ந்த வயது 20, உயரம் 5' 12'' இடைநிலை ஆசிரியையாக பயிற்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த படித்த வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4 131.

* சோழிய வெள்ளாளர், பி.ஏ. படித்த சிவந்த நிறம், நல்ல குடும்பப்பாங்கான, வயது 29, பெண்ணின் பூர்வீகம் திருவாரூர், தனியார் துறையில் பணியாற்றும் பெண்ணிற்கு, அதே சமூகத்தில் மத்திய, மாநில அரசு, மற்றும் வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. புனர்பூசம் நட்சத்திரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 132.

* சைவ வெள்ளாளர், வயது 33, உயரம் 5 அடி, கோதுமை நிறம், எம்.எஸ்ஸி., எம்.எட்., கேந்திரிய வித்தியாலயாவில் பி.ஜி.டி. பணி. சம்பளம் ரூ. 3,500/— வாங்கும் பெண்ணுக்கு, அரசு வேலை செய்யும் மணமகன் தேவை. சைவ முதலியார்/திருநெல்வேலி சைவம் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4 133.

* ஆத்ரேய கோத்திரம், வாத்திமான் ஐயர், வயது 27, ரோகிணி, பி.எஸ். ஸி., உயரம் 167 செ.மீ., (5.6) மாநில அரசில் சூப்பரவைசராக வேலை. ஊதியம் ரு. 2,300/— வாங்கும் நல்ல அழகான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4 134.

* சோழிய வேளாளர், வயது 24, ரேவதி நட்சத்திரம், பி.எஸ்.ஸி., படித்த, சிவப்பு நிறம் உள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, படித்த பாங்கு அல்லது அரசு அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 135.

* நல்ல அழகான, சிவந்த நிறமுடைய எம். ஏ. பி. எட்., படித்துள்ள, 23 வயது தென்கலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரப் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள 33 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4 136.

* காட்டு நாயக்கன் வகுப்பைச் சேர்ந்த எம். காம். 27/2200/- ஜி. ஐ. ஸி. யில் பணிபுரியும் அழகிய பெண்ணிற்கு வங்கி/எல். ஐ. ஸி./மத்திய அரசு வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி, மதம் பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 4 137.

* இந்து விஸ்வகர்மா, 33/3000/- எம். ஏ. பி. எட்., படித்த, திருச்சியில் மேல்நிலைப் பள்ளியில் முதுநிலைப் பட்டதாரி ஆசிரியையாக நிரந்தரப் பணியிலுள்ள பெண்ணிற்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த, திருச்சிக்கு மாற்றலாகக் கூடிய கல்லூரி/வங்கி/மத்திய, மாநில அரசு என்ஜினியராகப் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4 138.

* எஸ். எஸ். எல். ஸி. படித்து தையல், எம்பிராய்டரி தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான 26 வயது கத்தோலிக்க பிள்ளை (ஆர். ஸி.) பெண்ணுக்கு அரசாங்கம் அல்லது வங்கி கம்பெனி வேலையிலுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கத்தோலிக்க மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4 139.

* Wanted professionally qualified C.A/B.E/M.E Doctor employed groom below 30 from decent family for slim, good looking, girl 21/152, Sozhia Vellala Pillai, doing final year B.E (civil), father class I officer. Subsect no bar. Reply with horoscope and bio-data to Box No.4140

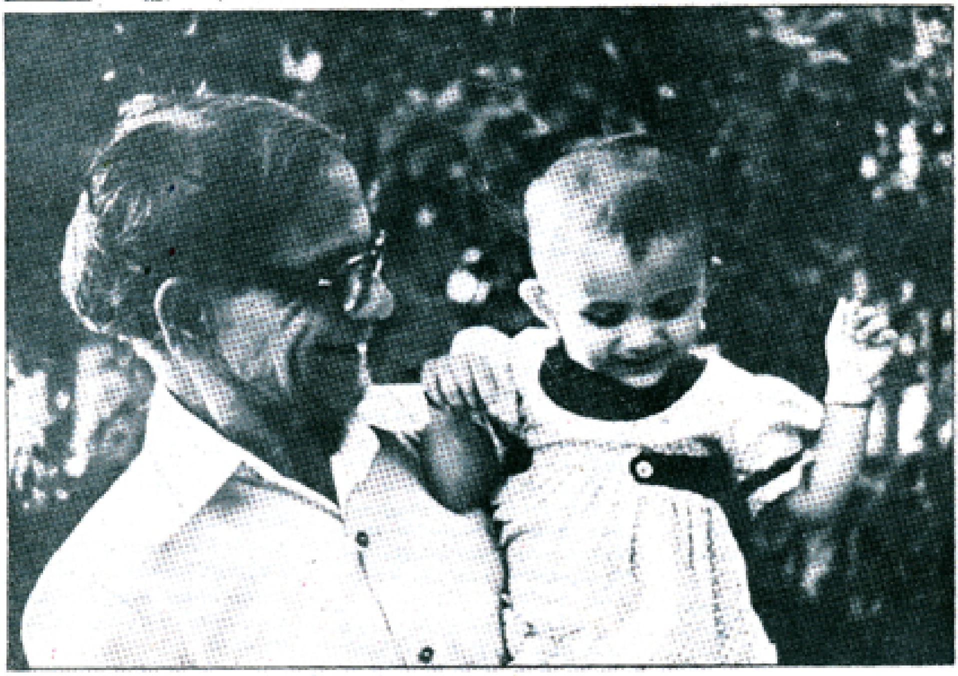
* Proposals invited for Bombay settled Kerala Bharadwaja Aswini, 5'3", 23 years, one dosham M.Com, Iyer girl from well qualified Kerala Iyer boys. Contact Box No.4141

* வடகலை ஐயங்கார், கௌசிக கோத்திரம், பூரட்டாதி, 28 வயது 5' 4'' பி. ஏ. படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகான பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4 14 2.

* Alliance from non-Nithruva-kasyapa Gothram, well employed/settled, good looking Iyengar grooms aged 39-44 for Vadagalai fair, slim, good looking nationalised bank employee (5'2" and 5'4") belonging to a highly respectable/affluent family. Please reply with horoscope and family bio-data with educational qualifications. To Box No.4143

* Alliance invited from non Garga Gothram Kerala Vadama Iyer groom settled in Madras for locally employed under gra-

சிறு சேமிப்புத் துறை



உங்கள் பேரக் குழந்தைகள் நலனுக்காக!

சிறுசேமிப்புத்துறை இனிவரும் தலைமுறைக்கு அருமையான திட்டங்கள் அளிக்கிறது!!

இந்திரா விகாஸ் பத்திரம் -
இந்திய அரசின் பாதுகாப்பான திட்டம்

உங்கள் திருமகளின் திருமண நாளன்று, இந்திரா விகாஸ் பத்திரத்தில் முதலீட்டைப் பரிசாகக் கொடுங்கள்.

ரூ. 5,000/- 20 ஆண்டுகளில்
ரூ. 80,000/- ஆக வளருகிறது

திருமண நாளன்று I.V.P. யில் முதலீடு	முதலீட்டின் வளர்ச்சி*		
	10 ஆண்டுகள்	15 ஆண்டுகள்	20 ஆண்டுகள்
ரூ.	ரூ.	ரூ.	ரூ.
5,000	20,000	40,000	80,000
10,000	40,000	80,000	1,60,000
15,000	60,000	1,20,000	2,40,000
20,000	80,000	1,60,000	3,20,000
25,000	1,00,000	2,00,000	4,00,000

* மறுமுதலீடு ஒவ்வொரு ஐந்தாண்டுகளில்

தனியார் சீட்டு நிறுவனம், வங்கிகள் — சேமிப்பு கம்பெனியின் பிக்சட் டெபாசிட் திட்டங்களை விட பாதுகாப்பான உயர்ந்த அளவு வட்டி விகிதம் — 20%

தமிழக அரசின் கூடுதல் சலுகைகள்:

(தமிழகத்தில் வாங்கும் பத்திரங்களுக்கு)

* ஒவ்வொரு ரூ. 500/- முதலீட்டிற்கும் ஒரு இலவச பரிசுக்கூப்பன் மாருதி கார், ஸ்கூட்டர், கலர் டி.வி. குளிர்பதனப் பெட்டி போன்ற 262 பரிசுகள் பெறும் வாய்ப்பு.
* K.V.P. மற்றும் N.S.C. VIII Issue போன்றதிட்டங்களில் ரூ. 1,000/-ம் அதற்கு மேலும் முதலீடு செய்பவர்களுக்கு வேறு எந்த நிதி நிறுவனமும் வழங்காத 1% ஊக்கத்தொகை

இந்திராவிகாஸ் பத்திரம்:

* வங்கிகளில் அடமானம் வைத்து 90% கடன் பெற வசதி
* எந்த நபரும் வாங்கலாம்
* விண்ணப்பப் படிவம் எதுவும் தேவையில்லை
* ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு எளிதில் மாற்றக் கூடியது
* முதலீடுகளுக்கான ஆதாரத்தைக் காட்ட வேண்டிய அவசியம் கிடையாது
* முதலீட்டிற்கு உச்ச வரம்பு இல்லை
* நிறுவனங்கள் முதலீடு செய்யலாம்

ரூ. 5,000/- முதலீடு 5 ஆண்டுகளில் ரூ. 10,000/- ஆக வளருகிறது.

மாவட்டங்களில் பரிசுக்கூப்பன்கள் மாவட்ட ஆட்சியாளர் அலுவலகங்கள், வட்டாட்சியர் அலுவலகங்களில், வட்டார வளர்ச்சி அலுவலகங்களில், கிடைக்கும்.

இந்திரா விகாஸ் பத்திரம் அனைத்து அஞ்சலகங்களிலும் கிடைக்கும்.

சென்னையில் பரிசுக்கூப்பன்கள் கிடைக்குமிடம்: மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகம், சென்னை-5 மற்றும் அனைத்து வட்டாட்சியர் அலுவலகங்கள், சென்னை மாநகராட்சி அலுவலகம், சென்னை-3 மற்றும் மாநகராட்சி வட்ட அலுவலகங்கள் சமூகப் பாதுகாப்பு துணை இயக்குநர் அலுவலகம், சென்னை-108.

மேலும் விவரங்களுக்கு:
சிறுசேமிப்புத்துறை,
143, அண்ணாசாலை,
சென்னை-600 002.
தொலைபேசி: 840223/
846209

சிறுசேமிப்பில் நிறுவனங்கள் செய்யும் முதலீட்டிற்கும் பரிசுக் கூப்பன் உண்டு.

DIPR/2860/MS/90/ARIES

duate medium complexion girl. Thiruvathirai, 26 years, 5'. Correspond with horoscope details to Box No.4144

* Alliance invited for Vadama Kerala Iyer graduate girl 24½ years Bharadwaja Poororattathi working as computer programmer. Bombay based professional case preferred. Contact with horoscope to Box No.4145

* Well settled non-Moudhgalya groom for fair good looking graduate Brahacharanam girl, Kettai, 25/5'3"/1600 secretaty Private Firm Bangalore. Subsect acceptable correspond with horoscope to Box No.4146

* Alliance for Calcutta based graduate Iyer girl Gowtama/Aswini 33 yrs. 5'2" from decently employed boys any where in India. Subsect no bar. Immediate marriage. Degree/horoscope optional. Sénd details to Box No.4147

* B. Sc., M. Sc., M. Phil, B. Ed., படித்து சர்க்கார் கல்லூரியில் உதவி பேராசிரியையாக ரூ. 3000/- மாத சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் கவுண்டர் வகுப்பு பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 4148.

* Kerala Iyer girl interested in treking/veena good looking Revathi one dosham Haritham Vadyimma M.Com., foreign Airlines 24/165/4500 simple marriage. Only Bombay based professionaly qualified need apply. Reply to Box No.4149

* Proposals invited from well settled city employed bachelors, for Sourashtra girl, 27 yrs, 5'4" M.A., good looking, employed Reserve Bank salary 2,800/-. Properties in future. Early, decent marriage. Contact Box No.4150

* Wanted Sourashtra bridegroom employed in the Department of Atomic Energy State Bank of India (or Canara Bank for) well educated domestically trained bride working in the Department of Atomic Energy. Apply to Box No.4151

* Alliance invited from non-Srivatsa decently employed Keralite Iyer bridegrooms for Brahacharanam, star Chithirai 4th padam age 24 graduate girl domestically well trained musically well trained employed as Steno in a Private Firm. To Box No.4152

* Alliance invited from fair and well settled Brahmin (Iyer, Iyengar, Madhwa) grooms for fair healthy domestically well trained bride 41 SSLC, 5'1" Maham, Koundinya Vadama Iyer working as Steno in T.N. Govt., bride owns a house at Madras. Early and Simple marriage. To Box No.4153

* Wanted bridegroom graduate below 36 years for Yadava Naidu girl B.Com. 30/156/1800 government employed. Banks/Insurance/Govt. employee preferred. Accepts Balija/Kamma/Kavara. Star Kettai. Send horoscope to Box No.4154

* Wanted educated, settled, Iyengar groom for Thengalai, Bharadwajam, Pooradam, girl 26/164 cms B.Sc., PG Diploma Pathology; Carnatic music vocalist, working Bombay. Reply horoscope. 7/423, Shradhanand Road, Bombay - 400 019

* தஞ்சை மாவட்டத்துத் தூய சைவ வேளாளப் பிள்ளை 155 செ. மீ. (பி. எஸ்ஸி) 24, சிவப்பு, திருத்தினை, மணமகளுக்கு அதே இன அரசு, பொதுத் துறை நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் தகுதியுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4155.

* பிரஹசரணம், காசியப கோத்திரம், பூச நட்சத்திரம். 29/170/2500/- பாண்டிச்சேரி மாநில அரசின் மருத்துவமனையில் செவிலியராக (ஸ்டாஃப் நர்ஸ்) பணிபுரியும் சிவந்த மேனியுள்ள அழகிய பெண்ணிற்குப் புதுவை மாநிலத்தில் அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணிற்கு ஜாதகம் இல்லை. பிற உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4156.

* செங்குந்த முதலியார் வகுப்பு மட்டும் தொடர்பு கொள்க — அரசு மேல்நிலைப் பள்ளியில் பணியாற்றும் முதுகலை ஆசிரியை வயது 26, உயரம் 165 செ. மீ., ஊதியம் ரூ. 3000/- பண்புள்ள குடும்பம், முதுகலை ஆசிரியர், இன்ஜினியர், டாக்டர், அரசுத் துறைப் பதவியில் உள்ளவர் தேவை. பெட்டி எண்: 4157.

* பேரி செட்டியார் வகுப்பு. படிப்பு பி. காம்., வயது 24 உயரம் 160 செ. மீ., மத்திய அரசாங்க உத்தியோகத்திலிருக்கும், சென்னை, மணப்பெண்ணுக்கு. அரசாங்கம், வங்கி பப்ளிக் செக்டார் ஆபீஸ்களில் வேலை பார்க்கும் டிகிரி படித்த அதே வகுப்பு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4158.

* Alliance for Iyer Vadama Bharadwaja, Revathi spinster 42/150/2000. Teacher in Madras. Job non-transferable. Subsect/unencumbered widower/divorcee/non-graduate no bar. Correspond with horoscope to Box No.4159

* சென்னையை விட்டு மாற்றலில்லாத நிரந்தர அரசுப் பணியிலுள்ள வீரக்குடி வேளாளர் அசைவம், 1800/- எம். ஏ. பி. எட்., வயது 30, அழகான சிவப்பு நிறம் கொண்ட பெண்ணுக்குச் சென்னையிலேயே மத்திய, மாநில அரசு பணிபுரியும், அரசு சார்ந்த நிறுவனங்களில், தனியார் துறை பணியிலுள்ள 35 வயதுக்குள் பட்டதாரி வரன் தேவை. முதலியார், பிள்ளை உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 4160.

* Alliance invited for Saiva Vellala Pillai Post graduate unemployed girl aged 35 years fair complexion domestically trained. Daughter of retired Cental Govt. employee settled in Pune. To Box No.4161

* உத்திராட நட்சத்திரம். நந்த கோபால் கோத்திரம். 28/5' 1''/படிப்பு + 2. ஆங்கிலம் டைப் லோயர்/ஹையர் பாஸ். அழகு. வீட்டு வேலை நன்றாக செய்ய தெரிந்த பெண்ணிற்கு (தகப்பனார் தமிழ் யாதவா தாயார் நாயுடு) பரந்த மனப்பான்மையும், நல்லெண்ணம் கொண்ட ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்துப் பட்டம் பெற்ற. அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள யாதவ மணமகன் தேவை திருமணம் நல்ல படியாக செய்து தரப்படும் ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 4162.



சாண்டில்ய கோத்திரம். வடமான், 27 வயது. நல்ல நிறம். சுமாரான உயரம். எம். ஏ. பி. எட்., படித்துள்ள, விருப்பப்பட்டால் வேலைக்குச் செல்லக் கூடிய, குடும்பப்பாங்கான, அழகான பெண்ணுக்கு வங்கி/அரசுத் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகன். தேவை. பெட்டி எண்: 4 233.

திருச்சி சோழிய வேளாள இனத்தைச் சேர்ந்த பி. எஸ்ஸி., படித்த 30 வயது, 155 செ. மீ. குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 32–36 வயதிற்குட்பட்ட டிகிரி படித்த அரசாங்க வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. சீர் வரிசையும் திருமணமும் சிறப்பாகச் செய்ய படும். பெட்டி எண்: 4 234.

* 25 வயது. மூலம் (3), கௌசிக கோத்திரம், 10 ஆம் வகுப்பு, 3 வருட வீணைப் பயிற்சி, வீட்டு வேலையில் தேர்ச்சி, 5 அடி உயரம், மாநிறம், தெலுங்கு பிராமண பெண்ணிற்கு நல்ல நிலையில் இருக்கும் தெலுங்கு பிராமண வரன்கள் எப்பிரிவானாலும் உடனடியாக விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 235.

* செங்குந்த முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு (பி. எஸ்ஸி., பி. எட்., ரூ.1700/-) படித்து வேலையிலுள்ள செங்குந்தர் அல்லது இசை வேளாளர் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4 236.

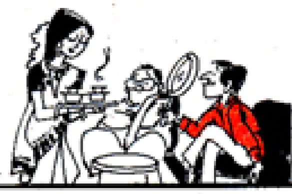
* திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, நல்ல அழகு, சிவப்பு நிறம், ரேவதி நட்சத்திரம், 4' 11" 32 வயதுள்ள குடும்பப்பாங்கான பி. எஸ்ஸி., பி. எட்., பாஸ் செய்து தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியையாக ரூ. 750/- மாத வருமானம் பெறும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4 237.

* Alliance invited from educated employed bridegrooms below 35 years for a graduate Christian RC Pillai girl aged 29 years, State Government employee. To Box No.4238

* இந்து ஆதி திராவிடர் எஸ். எஸ். எல். சி. + ஏ. என். எம். படித்துசேலம்நகராட்சியில்மெடர்னிடி அசிஸ்டெண்ட். நிரந்தர வேலை. மாதச் சம்பளம் ரூ. 1600/- வயது 24, உயரம் 5 அடி. மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான, குடும்ப வசதி உள்ள மணமகளுக்கு மத்திய/மாநில/வங்கியில் பணிபுரியும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4 239.

* 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் வகுப்பில், 16 வீட்டுப் பிரிவைச் சேர்ந்த, 33 வயதான, [illegible] படித்த, நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இலட்சணமான பெண்ணிற்கு. அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள 8 வீட்டுப் பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4 240.

* Alliance invited from suitable grooms for Tirunelveli Saiva Vellala Pillai fair homely girl graduate aged 23/155 cms. Bank or Government employees preferred. Correspond with bio-data horoscope and family details to Box No.4241



PARTNER FOR LIFE A COMPUTER CHOICE

We have on our computer comprehensive data of large number of Tamil Brahmin Boys/Girls with horoscopes/without horoscopes eligible for marriage.

We also have facility to match horoscopes.

We also register horoscopes of boys/girls FREE OF CHARGE to increase our master.
For further details please contact :

MASCON COMPUTERS MATRIMONIAL BUREAU
250/11 Shaniwar Peth, Pune-411 030. Tel: 421387/434148

OR Shri R. Vaidyanathan, G-2-C Block, Mahaveer Apartment, 4 Muttukadu Road, Thiruvanmiyur, Madras-600 041. Tel: 418397

OR Shri K.S. Srinivasan, Palmist & Numerologist, Sri Apartments 1-1-780-A/12 Gandhinagar, Hyderabad-500 380.

OR Smt. V. Lalitha, 2/230 Above Town Stores, (Opp. Kolivada Rly. Station) Sion East, Bombay-400 022. Tel: 484010

OR Shri S. Pattabhiraman, Srinivas Building, Gaothan Road, No.1, Chembur, Bombay-400 071.

OR Shri V. Vaidyanathan, No.4 Navmilan Society, Pendsenagar, (Near Andhra Bank), Dombivli East, Thane Dist., Pin: 421 201.

OR Shri K. Jayaraman, 6 Varadan Apartments, (Opp. Polychem Factory) S.V. Road, Goregaon West, Bombay-400 062.

OR Shri C.K. Subramaniam, 387, 14th Main Road, MCR Vijayanagar, Bangalore, Pin: 560 040. Tel: 351307

OR Smt. V. Rathi, 454/1-A, 21st Cross Street (Behind Stedford Hospital), Leninnagar, Ambattur, Madras-600 053.

* 24 வயது, பி. ஏ., சுமாரான, எடுப்பான தோற்றம் கொண்ட, 5' 6½'' உயரமுள்ள, இந்து முதலியார். இரண்டுதடவைமிகக்குறுகிய காலத்தில்விவாகரத்தான,வேலை காலத்தில் விவாகரத்தான, நல்ல வேலை தேடிக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணுக்குத் துணை, பாதுகாப்பு, பொருத்தமான துணை, மணவாழ்க்கைஒப்பந்தம்விரும்பப்படுகிறது. வயது 35—40. நிரந்தர, நல்ல வேலையிலுள்ள, தாரமிழந்தவர்/அ விவ்வங்கமில்லாத விவாகரத்தானவர். ஜாதி மத பேதமில்லை. எதிர்பார்ப்பு: பரந்த மனப்பான்மை, களங்கமில்லாத அன்பு, ஆதரவு. எந்தச் சூழ்நிலையிலும் பெண்ணைப் புரிந்துகொள்ளும் தோழமை வீட்டாரின் முழு மனத்துடன் தானும் இருந்தால் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4163.

* அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் சோழிய வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயதுடைய அழகுள்ள மணமகளுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் நல்ல, படித்த, அழகுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4164.

* பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், திருவோணம், நல்ல அழகு. பி. ஏ., ஹிந்தியில் ராஷ்ட்ரபாஷா, 26/160/1700/- திருச்சி ஜில்லாவில் மாற்றம் இயலாத தனியார் பள்ளியில் மியூசிக் டீச்சர், குடும்பப்பாங்கான, வீட்டுக் காரியங்களில் நல்ல தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணிற்கு 30 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4165.

* இந்து தேவாங்க குல சித்து குலார் வம்சத்தைச் சேர்ந்த 23 வயதுள்ள படித்த அழகிய இளம் பெண்ணுக்கு (மூன்று மாதத் திருமண வாழ்க்கை)(கணவனை இழந்தவள்) இதே ஜாதியில் மேற்படி குலத்துக்கு ஏற்ப மணமுடிக்கும் முறையுள்ள மணமகன் தேவை. மனைவியை இழந்தவர், மனைவியை இழந்து கைக்குழந்தையுடன் இருப்பவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4166.

மணமகன் — மணமகள் தேவை.

* வடமாள், பாரத்வாஜம், புனர்வசு. 35/5' 3''/2600/- சிவந்த நிறம், பி. ஏ. பி. ஜி. எல்., வட ஆற்காடு/தருமபுரி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த பம்பாயில் கனரா வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கும், 31/5' 8''/3000/- பூரட்டாதி, பி. காம்., சிஏஐஐபி., ஸ்டேட் வங்கி, பம்பாயில் பணிபுரியும் பெண்ணின் ஒரே சகோதரனுக்கும் தகுந்த வரன்கள் தேவை. பெண்ணின் திருமணத்திற்குப் பிறகுதான் பையனின் திருமணம் நடத்தப்படும். ஐயரில் உட்பிரிவுகளும், பெண் கொடுத்துப் பெண் வாங்கவும் சம்மதம். தந்தை ஓய்வு பெற்ற ரயில்வே அதிகாரி. பம்பாயில் சொந்த வீடு உள்ளது. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும் பெட்டி எண்: 3116.

* Suitable alliance invited for Brahacharanam Koundinya Gothram Keralite Iyer graduate girl fair pious soft spoken 26 yrs./148 cms. unemployed and for her graduate brother medium complexion 31 yrs./162 cms. 2700 + perks working in Public Secotr. Mutual preferred. Subsect no bar. Reply with horoscope and bio-data to Box No.3117.

* Mutual/separate alliance from suitable girl for Iyengar boy,26, aided school employee salary Rs. 2500/- and suitable bridegroom for his fair, graduate sister age 23, type highter passed. Subsect no bar. To Box No.3118

* Kammavar Naidu mutual/separate alliance invited for brother 27/2500 Railways and his sister 25/SSLC unemployed seeks suitable alliance. Write full details to Box No.3119

* தமிழ் ஐயர், சங்க்ருதி கோத்திரம், மீனம் பிரஹசரணம், 26/+2 பாஸ்செய்த 170/1800/-, அவிட்டம் நட்சத்திரம், தனியார் ஸ்பின்னிங் மில்லில் நிரந்தர வேலையிலிருக்கும் சொந்த வீடு உள்ள பையனிற்கு மணமகளும், 23 வயது/+2 பாஸ் செய்த/155 செ. மீ. உயரமுள்ள தங்கைக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3120.

* இந்து யாதவா மணமகன் 28/160/பி. எஸ்ஸி/மத்திய அரசுப் பணி. படித்த மணமகளும், மணமகள் 25/158/பி. ஏ. அரசில் அல்லது தனியாரில் வேலை செய்யும் மணமகனும் விண்ணப்பிக்கவும். எப்பிரிவினரும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3121.

* படித்த, பி. ஏ., மத்திய அரசில் உயர்நிலை எழுத்தராகப் பணிபுரியும் ஆற்காடு முதலியார் பெண்ணுக்கு படித்த அரசாங்க உத்தியோகத்திலுள்ள 35 வயதில் மணமகன் தேவை. தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்பவர்களும், பிஸினஸ் செய்பவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். மற்றும் படித்து மத்திய அரசில் உயர்நிலை எழுத்தராகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு 30 வயதிற்குள் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 3122.

* Horoscopes invited from Hindu non-vegetarian Vellalar/Illathu Pillaimar educated employed youths for a girl 25 yrs. 5'2'', M.A., M.Phil English. Madurai Pillaimar. Convent educated Swathi/Viruchiga lagnam/Thula Rasi and her only brother 26 years 5'8'' M.A. Central Service, New Delhi, Thiruvonam. Mutual or separate considered. Contact Box No.3123

* டெல்லியில் ஸ்டெனோவாக வேலை பார்க்கும் 29 வயது பெண்ணுக்கு (பி. யு. சி., டைப்ரைட்டர், ஹிந்தி பண்டிட்) 35 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. தனியார் நிறுவனமொன்றில் பணிபுரியும் (அக்கவுண்ட்ஸ் அஸிஸ்டெண்ட்) சகோதரனுக்கும் மணமகள் தேவை. திருநெல்வேலி சைவ வேளாளப் பிள்ளை சேர்ந்தவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3124.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. இணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434157, 434145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.

செல்ல சாந்தியின் அரங்கு நிறைந்த அரங்கேற்றம்.



உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கு ஒரு விருந்து!

வீட்டில் அனைவருக்கும் ஒரே மகிழ்ச்சி. ஏனெனில் இந்த சின்ன சின்ன வெற்றியினால் ஒவ்வொரு முறையும் புதிய ருசி குலாப் ஜாமூன் கிடைக்குமல்லவா!

புதிய ருசி இன்ஸ்டென்ட் குலாப் ஜாமூன்மிக்ஸ் கொண்டு நீங்கள் இனி அற்புதமான குலாப் ஜாமூன் களை வீட்டிலேயே தயாரிக்க லாம். நினைத்தாலே வாயில் நீர் ஊறும் ருசி ஜாமூன்கள் தரமான மூலப்பொருள்கள் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டவை. இனி நீங்கள் எப்பொழுது விருந்துக்கு தயாரோ அக்கணமே ருசியும் தயார். என்ன! இனி அடுத்த கொண்டாட்டத்திற்கு நீங்கள் தயாரா?



புதிய

Ruchi

இன்ஸ்டன்ட் குலாப் ஜாமூன் மிக்ஸ்.

ருசி — இந்த சுவைக்கு இணையேதுமில்லை.

SHYAM GROUP
ENTREPRENEURS WITH VISION

ருசி ஊறுகாய் தயாரிப்பவர்களிடமிருந்து

everest/28/90/TAM

REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka

OUR PEARLS ARE OUR PRIDE









SRI **Jagdamba**
PEARLS DEALER
M.G. ROAD, SECUNDERABAD (A.P.)
PHONE: 840969

AT
AMBICA
PEARLS
Shop No. 14,
Basement, Alsa Mal
Montieth Road, Egm
MADRAS-600 008.
Phones: 471802/4183

The most celebrated name in pearl jewellery.